

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೇ ಜೀವನ
ವೀರ್ಯನಾಶವೇ ಮೃತ್ಯು



CHASTITY IS LIFE AND SENSUALITY IS DEATH

ಲೇಖಕರು: ಶ್ರೀ ಶಿವಾನಂದಸ್ವಾಮಿ, ವರೂಡ (ಆಶ್ರಮ)

ನುವಾದಕರು: ಶ್ರೀ. ಈಶ್ವರ ಸಣಕಲ್ಲ, ರಬಕವಿ



ದ್ವಿತೀಯ ಮುದ್ರಣ
೧೯೫೦

卐

ಬೆಲೆ:
ಮೂರು ರೂಪಾಯಿ

ಪ್ರಕಾಶಕರು :
ಬಾಲಚಂದ್ರ ವೆಂಕಟೇಶ ಘಾಣೇಕರ
ಸಮಾಜ ಪುಸ್ತಕಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ

ಅರಿಕೆ

●

ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಕುರಿತು ಈ ಮೊದಲೇ ಅನೇಕರು ಮುಕ್ತಕಂಠದಿಂದ ಕೊಂಡಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಇದರ ಮೊದಲ ಮುದ್ರಣವು ೧೯೩೧ ರಲ್ಲಿ ಆಗಿತ್ತು. ಕಳೆದ ೭-೮ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಇದರ ಪ್ರತಿಗಳೇ ದೊರೆಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ಪುಸ್ತಕಾಲಯುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬೇಡಿಕೆ ಮಾತ್ರ ವಿಪರೀತವಾಗಿತ್ತು. ಅದುಕಾರಣವೇ ನಾವು ಇದರ ತಿದ್ದಿ ಬೆಳೆಸಿದ ಎರಡನೇ ಮುದ್ರಣ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಹಸವನ್ನು ಮಾಡಿದೆವು. ಇದನ್ನು ಓದಿದವರು ತರುಣವೃಂದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಮನನ ಮಾಡಲು ತಿಳಿಸಬೇಕೆಂದು ಬಿನ್ನವಿಸದಿರಲಾರೆವು.

ಇದನ್ನು ಪ್ರಕಾಶನಕ್ಕಾಗಿ ನಮಗೆ ಕೊಟ್ಟು ನೆರವಾದುದಕ್ಕಾಗಿ ಶ್ರೀಮತ್ ಶಿವಾನಂದಸ್ವಾಮಿಗಳಿಗೆ ಚಿರಋಣಿಯಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಅದೇ ಮೇರೆಗೆ ಸಂಯುಕ್ತ ಕರ್ನಾಟಕ ಮುದ್ರಣಾಲಯದವರು ಹೊತ್ತಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮುದ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟುದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರಿಗೂ ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿದ್ದೇವೆ.

—**ಪ್ರಕಾಶಕ**

ಮುದ್ರಕರು :
ಶ್ರೀ. ಹ. ರಾ. ಮೋಹರೆ
ಸಂಯುಕ್ತ ಕರ್ನಾಟಕ ಮುದ್ರಣಾಲಯ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು

ಈ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೇ ಜೀವನವೆಂಬ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಆಮೂಲಾಗ್ರವಾಗಿ ಓದಿ ನೋಡಿದೆವು. ಇದರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ವಿಷಯವು ಓದಿದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆಯೂ ನಾಟುವಂತಿದೆ. ಎಂಥ ವಿಷಯವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದವನೇ ಇರಲಿ. ಇದನ್ನು ಒಂದಾವರ್ತಿ ಓದಿದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಅವನ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವಾಗದೇ ಇರದು. ಇದು ತರುಣರ ಸಲುವಾಗಿಯೇ ಬರೆದದ್ದಾಗಿದೆಯಾದರೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಓದುವಂತಿದೆ. ಗೃಹಸ್ಥರೂ ಸಹ ವಿಷಯವನ್ನು ಭೋಗಿಸಬೇಕಾದರೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ವರ್ತನವಿರಬೇಕೆಂದು ಇದರಲ್ಲಿ ಚನ್ನಾಗಿ ನಿರೂಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಹೇಳಿದ ವಿಷಯದ ಪುಷ್ಟಿಗಾಗಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಗ್ರಂಥಕಾರರ ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ಉದಾಹರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದಂತೂ ಇದಕ್ಕೆ ಮತ್ತಿಷ್ಟು ಪ್ರಾಮಾಣ್ಯವು ಬಂದಿದೆ. ಈ ಗ್ರಂಥವು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೀರ್ಘಜೀವನಕ್ಕೆ ಮಿತ್ರನಂತಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಪಾಲನ ವಿಷಯಕ ನಿಯಮಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಂದಲೂ ಪಾಲಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬರುವಂತಿವೆ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೇ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ತಳಹದಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಇದು ಶಿಥಿಲವಾಗುತ್ತ ನಡೆದಿದೆ. ಮನುಷ್ಯನ ನೂರು ವರ್ಷದ ಆಯುಷ್ಯ ಐವತ್ತುವರ್ಷಕ್ಕಿಳಿದಿದೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಬ್ರಹ್ಯಚರ್ಯದ ನಾಶವೇ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಮುದುಕರೂ ಸಹ ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯಶಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಮನಸ್ಸಿನ ವ್ಯಾಮೋಹಕ್ಕಾಗಿ ಲಗ್ನವಾಗಲು ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮನೋನಿಗ್ರಹವು ಎಲ್ಲಿಯೂ ಕಂಡು ಬರುವದಿಲ್ಲ. ಎಂಥ ವಿರಕ್ತರೂ ಸಹ ವಿಷಯವಾಸನೆಗೆ ಬದ್ಧರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇನ್ನು ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿರುವ ಜನರ ಪಾಡೇನು? ಚಿಕ್ಕತನದಲ್ಲಿಯೇ ಅವಿಚಾರಿಗಳಾದ ತರುಣರು ಕೆಟ್ಟ ಸಹವಾಸದಿಂದ ತಮ್ಮ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಬೇರು ಸಡಿಲಾದ ವೃಕ್ಷವು ಹೇಗೆ ಬಹುಕಾಲ ನಿಲ್ಲಲಾರದೋ ಅದರಂತೆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನು ನಾಶಮಾಡಿಕೊಂಡ ತರುಣರು ಬಹುಕಾಲ ಇರಲಾರರು. ತರುಣ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವಾಗ ವಿಷಯಸುಖವೇ ಸ್ವರ್ಗಲೋಕದ ಸುಖದಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಏನಾಗುವದೆಂಬುವದರ

ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಇರುವದಿಲ್ಲ. ಆದಕ್ಕಾಗಿಯೇ "ಭೋಗೇ ರೋಗಭಯಂ" ಎಂಬುಕ್ತಿಯಂತೆ ರೋಗವು ಅಲ್ಪವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇಗಂಟುಬಿದ್ದು ಯಮಪುರಿಗೆ ತೆರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಇದೆಲ್ಲವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ 'ಆಯುರ್ವರ್ಷಂ ಶತಂ' ಎಂಬುಕ್ತಿಯ ಪ್ರಕಾರ ನೂರು ವರ್ಷ ಆಯುಷ್ಯವಂತರಾಗಬೇಕಾದರೆ ಮೊದಲು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಪಾಲನ ಮಾಡಿಯೇ ತೀರಬೇಕು. ಈ ಉಪದೇಶದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಲಕ್ಷದಲ್ಲಿಟ್ಟು ನಡೆದುಕೊಂಡರೆ ತಮಗೂ ರಾಷ್ಟ್ರಕ್ಕೂ ಬಹಳ ಹಿತವಾಗುವದು. ನಿರೋಗಿಗಳೂ ಆಗುವರು, ದೀರ್ಘಜೀವಿಗಳೂ ಆಗುವರು. ಲಕ್ಷಗೊಟ್ಟು ಇದನ್ನು ಓದಿದವರ ಕಲ್ಯಾಣವಾಗುವದು. ಇದರಲ್ಲಿಯ ಮರ್ಮಭೇದಕ ವಾಕ್ಯಗಳು ಸರಿಹಾದಿಗೆ ತರದೆ ಬಿಡವು. ಇಂದಿಲ್ಲ ನಾಳಿಯಾದರೂ ಅವರು ಈ ಮರ್ಮಭೇದಕ ವಾಕ್ಯಗಳಿಂದ ತಮ್ಮ ಪೂರ್ವದ ಕೆಟ್ಟನಡತೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಒಳ್ಳೇ ನಡತೆಗೆ ಹತ್ತೀಹತ್ತುವರೆಂದು ನಮಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಷಯವಾಸನೆಗೆ ಸಿಲ್ಕಿ ಅದೇ ತನಗೆ ಹಿತಕರವೆಂದು ತಿಳಿದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಇದು ಮೊದಲು ಅರುಚಿಯಾಗುವದು ಸಹಜವಾಗಿದೆಯಲ್ಲದೆ ಇದರಲ್ಲಿಯ ನಿಯಮಗಳು ಆಚರಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಅಶಕ್ಯವಾದವುಗಳೆಂದು ತಿಳಿಯುವದು ಸಹಜವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸುವದೂ ಗಾಳಿಗೆ ಎದುರಾಗಿ ಹೋಗುವದೂ ಒಂದೇ ಎಂಬ ತಿಳುವಳಿಕೆಯು ಬರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದು ಹಾಗಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಯಾವದು ತಾನೆ ಅಶಕ್ಯವು! ಮೊದಲು ಕಷ್ಟವಾಗಿ ತೋರಿದರೂ ಆಚರಿಸುತ್ತ ಬಂದಹಾಗೆಲ್ಲ ಹಗುರಾಗಿಯೇ ತೋರುವದು. ಮೊದಲು ಯಾವ ಕೆಲಸವಾದರೂ ಹಗುರಾಗಿ ತೋರುವದಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನೇ ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟು ಮಾಡುತ್ತ ಬಂದಲ್ಲಿ ಹಗುರಾಗಿ ಹೋಗುವದು. ಅದರಿಂದ ಮುಂದೆ ತನಗೆ ಆನಂದವೇ ತೋರುವದಲ್ಲದೆ ಕಷ್ಟವೆನಿಸುವದಿಲ್ಲ. ಔಷಧವು ರೋಗಿಗೆ ಶತ್ರುವಾಗಿ ತೋರಿದರೂ ಇತರರ ಆಗ್ರಹದಿಂದಲಾದರೂ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಸುಖವನ್ನು ಹೊಂದುವಂತೆ ವಿಷಯವಾಸನಾಬದ್ಧರಾದವರಿಗೆ ಇದು ಶತ್ರುವಾಗಿ ತೋರಿದರೂ ಇತರರ ಆಗ್ರಹದಿಂದಲಾದರೂ ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಆಚರಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿದಲ್ಲಿ ತಮಗೆ ಅದರಿಂದ ಸುಖವೇ ತೋರುವದಲ್ಲದೆ ದುಃಖವು ತೋರಲಾರದೆಂದು ನಮಗೆ ಭರವಸೆಯಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೊದಲು ಮರಾಠಿ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಿತವಾದ ಈ ಅಮೂಲ್ಯ

ಗ್ರಂಥವು ಕನ್ನಡಿಗರಿಗೂ ಉಪಯೋಗವಾಗಲೆಂದು ಶ್ರೀಸ್ವಾಮಿ ಶಿವಾನಂದರು ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಅನುವಾದ ಮಾಡಿಸಿ ಕನ್ನಡ ಜನರಿಗೆ ಉಪಕಾರ ಮಾಡಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಕನ್ನಡ ನಾಡೆಲ್ಲವೂ ಇವರಿಗೆ ಋಣಿಯಾಗದೆ ಇರದು. ಇಂಥ ಗ್ರಂಥರತ್ನವನ್ನು ನೀಡಿ ಕನ್ನಡಿಗರಿಗೆ ಅದರಲ್ಲೂ ತರುಣರಿಗೆ ಉಪಕಾರ ಮಾಡಿದ ಶ್ರೀಸ್ವಾಮಿ ಶಿವಾನಂದ ಮಹಾರಾಜರ ಉಪಕಾರವನ್ನು ನೆನಿಸಿ ಅವರ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ತರಿಸಿ ಓದಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತೆ ಆಚರಿಸಿದರೆ ಅವರ ಪರಿಶ್ರಮವು ಸಫಲವಾಗುವದಲ್ಲದೆ ನೀವೂ ಸಹ ದೀರ್ಘಜೀವಿಗಳೂ ಬಲ ಶಾಲಿಗಳೂ ಉತ್ಸಾಹಿಗಳೂ ಆಗಿ ದೇಶಸೇವೆಗೆ ಹುರುಪುಗೊಳ್ಳುವಿರೆಂದು ಕನ್ನಡಿಗರಿಗೆ ಸಪ್ರೇಮ ಸೂಚನೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

ಮುರುಘಾಮಠ, ಮುರುಗೇಂದ್ರಸ್ವಾಮಿ, ಧಾರವಾಡ

:: :: :: ::

ಸ್ವಾಮಿ ಶಿವಾನಂದರು ಮರಾಠೀಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆದ ಪುಸ್ತಕದ ಕನ್ನಡ ಭಾಷಾಂತರವಾದ “ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೇ ಜೀವನವು” ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿ ನೋಡಿದೆನು. ಪುಸ್ತಕವು ಒಳ್ಳೇ ಸ್ಫೂರ್ತಿದಾಯಕವಾದ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದು ತರುಣರಿಗೆ ಓದಲು ಅರ್ಹವಾಗಿದೆ. ಭಾಷಾಂತರಕರ್ತರು ಕನ್ನಡ ಗ್ರಂಥಗಳೊಳಗಿನ ಅವತರಣಿಕೆಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಿರುವುದ ರಿಂದ ಪುಸ್ತಕವು ಕನ್ನಡಿಗರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಶ್ರೀಸ್ವಾಮಿ ಶಿವಾನಂದರು ಇದರಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಪಾಲನದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದ ಸ್ಮೃತಿ ಮುಂತಾದ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಆಧಾರದಿಂದ ಚನ್ನಾಗಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿರುವರು. ತರುಣರ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಚಂಚಲಗೊಳಿಸುವ ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಂತೂ ತರುಣರು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಮನನ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಪಾಲನಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಕೊಡಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ೩೭ ನೇಮ ಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳಂತೆ ತೋರಿದರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವದ ರಿಂದ ಆಯುಷ್ಯವು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುವದೆಂದು ನಿಃಸಂದೇಹವಾಗಿ ಹೇಳ ಬಹುದು.

ಆಲೂರ ವೆಂಕಟರಾಯರು, ಧಾರವಾಡ

ವಿಷಯಾನುಕ್ರಮಣಿಕೆ



ಪ್ರಾತಃಸ್ಮರಣೀಯ ಬ್ರಹ್ಮರತ್ನಮಾಲಾ

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೇ ಸ್ಥಿತಂ ತೀರ್ಥಂ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೇ ಸ್ಥಿತಂ ತಪಃ ।
ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೇ ಸ್ಥಿತಂ ಧೈರ್ಯಂ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೇ ಸ್ಥಿತಂ ಯಶಃ ॥ ೧ ॥
ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೇ ಸ್ಥಿತಂ ಪುಣ್ಯಂ ಪಾವಿತ್ರ್ಯಂ ಚ ಪರಾಕ್ರಮಃ ।
ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಮೀಶ್ವರತ್ವಂ ಚ ಸರ್ವಂ ವೀರ್ಯೇ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಂ ॥ ೨ ॥
ನವೇ ವಯಸಿ ಯಃ ಶಾಂತಃ ಸ ಶಾಂತ ಇತಿ ಮೇ ಮತಿಃ ।
ಧಾತುಷುಕ್ಷೀಯಮಾನೇಷು ಶಾಂತಿಃ ಕಸ್ಯ ನ ಜಾಯತೇ ? ॥ ೩ ॥
ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದಶಾಯಾಂ ಹಿ ಕ್ಷೀಣಾಯಾಂ ಹೀನವಿಕ್ರಮಃ ।
ಆಯುರ್ಬುದ್ಧಿರ್ಬಲಂ ಪುಣ್ಯಂ ಹನ್ಯತೇಽಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯತಃ ॥ ೪ ॥
ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವಿಹೀನಾ ವೈ ಬುದ್ಧಿವಿದ್ಯಾವಿವರ್ಜಿತಾಃ ।
ಧೈರ್ಯತೇಜೋವಿರಹಿತಾಃ ಕುಲಾಂಗಾರಾ ಹತಾ ವಯಮ್ ॥ ೫ ॥
ಯತಶ್ಚಾಕಾಲವೃದ್ಧಾಃ ಸ್ಮೋ ಮೈಥುನೇನ ಕ್ಷಯಂ ಗತಾಃ ।
ತತೋಽಲ್ಪಮಾಯುರಸ್ಮಾಕಂ ರೋಗಗ್ರಸ್ತಂ ಕಲೇವರಮ್ ॥ ೬ ॥
ವಿವರ್ಣೋ ವಿಹ್ವಲೋ ದೀನಃ ಕ್ಷಿಪ್ರಂ ವ್ಯಾಧಿಮಥಾಶ್ನುತೇ ।
ವ್ಯಾಧಿನಾ ಪೀಡ್ಯಮಾನಶ್ಚ ಕಷ್ಟಂ ಮರಣ ಮೃಚ್ಛತಿ ॥ ೭ ॥
ಸಾರಹೀನಂ ಯಥಾ ವಸ್ತು ತಥೈವ ಸ ನರಃ ಸ್ಮೃತಃ ।
ಶುಕ್ರಂ ತಸ್ಮಾದ್ವಿಶೇಷೇಣ ರಕ್ಷ್ಯಮಾರೋಗ್ಯಮಿಚ್ಛತಾ ॥ ೮ ॥
ಏಕಃ ಶಯೀತ ಸರ್ವತ್ರ ನ ರೇತಃ ಸ್ಕಂದಯೇತ್ಕ್ವಚಿತ್ ।
ಕಾಮಾದ್ಧಿ ಸ್ಕಂದಯನ್ ರೇತೋ ಹಿನಸ್ತಿ ವ್ರತಮಾತ್ಮನಃ ॥ ೯ ॥
ಸರ್ವಥಾ ದುಃಖನಾಶಾಯ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಂ ಸಮಾಚರೇತ್ ।
ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವಿಹೀನಾನಾಂ ದುಃಖಾನಿ ಸ್ಯುಃ ಪದೇ ಪದೇ ॥ ೧೦ ॥
ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಂ ಚರೇದ್ಯಸ್ತು ವರ್ಷಾಣಾಂ ಪಂಚವಿಂಶತಿಂ ।
ಗುಣವಾನ್ ಶಕ್ತಿಸಂಪನ್ನಃ ಸ ಶತಾಯುರ್ಭವಿಷ್ಯತಿ ॥ ೧೧ ॥
ಆಜನ್ಮಮರಣಾದ್ಯಸ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಚಾರೀ ಭವೇದಿಹ ।
ನ ತಸ್ಯ ಕಿಂಚಿದಪ್ರಾಪ್ಯಂ ಸತ್ಯಂ ಸತ್ಯಂ ವದಾಮ್ಯಹಮ್ ॥ ೧೨ ॥
ಸಿದ್ಧೇ ಬಿಂದೌ ಸುಯತ್ನೇನ ಕಿಂ ನ ಸಿದ್ಧ್ಯತಿ ಭೂತಲೇ ? ।
ಮಹಿಮ್ನೋ ಯತ್ಪ್ರಸಾದಸ್ಯ ನರೋ ನಾರಾಯಣೋ ಭವೇತ್ ॥ ೧೩ ॥
ಚಿತ್ತಾಯತ್ತಂ ನೃಣಾಂ ಶುಕ್ರಂ ಶುಕ್ರಾಯತ್ತಂ ಚ ಜೀವಿತಮ್ ।
ತಸ್ಮಾಚ್ಛುಕ್ರಂ ಮನಶ್ಚೈವ ರಕ್ಷಣೀಯಂ ಪ್ರಯತ್ನತಃ ॥ ೧೪ ॥

—ಭಕ್ತ ವಾಮನ

ಗ್ರಂಥ ದಿಗ್ದರ್ಶನ



ಓಂ ನಮಃ ಶಿವಾಯ ಶಾಂತಾಯ ನಿಶ್ಚಯಾಯ ಯಶಸ್ವಿನೇ ॥
ಜಗದ್ಬೀಜಾಯ ಶ್ರೇಷ್ಠಾಯ ತಸ್ಮೈ ವೀರ್ಯಾತ್ಮನೇ ನಮಃ ॥

—ಭಕ್ತ ದಾಸವಾಸುನ ॥

* * * *

ಇದೊಂದು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಚಿಕ್ಕ ಪುಸ್ತಕವು. ವಾಮನಮೂರ್ತಿಯಂತೆ ಚಿಕ್ಕದಿದ್ದರೂ ಒಳ್ಳೇ ಪ್ರತಾಪವುಳ್ಳ ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ವಾನುಭವಪ್ರಕಾಶವೂ ಮತ್ತು ಅದರ ಸಂಗಡ ಶಾಸ್ತ್ರವೂ ಹರಡಿಕೊಂಡಿರುವದಿಷ್ಟೇಯಲ್ಲದೆ ಪರಾನುಭವಪ್ರಕಾಶವು ಸಹ ತುಂಬಾ ಪಸರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವವುಳ್ಳ ಅನುಭವದ ಮಾತುಗಳು ಎಣಿಕೆಯಿಲ್ಲದಷ್ಟು ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುವದರಿಂದಂತೂ ಈ ಗ್ರಂಥವು ಮತ್ತಿಷ್ಟು ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿರುವದು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತರುಣರ ಸಲುವಾಗಿಯಂತೂ ಈ ಗ್ರಂಥವು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅಮೃತವೇ ಆಗಿದೆ. "Chastity is life & Sensuality is death" ಅಂದರೆ "ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೇ ಜೀವನವು ಮತ್ತು ವೀರ್ಯನಾಶವೇ ಮೃತ್ಯುವು" ಎಂಬುದೇ ಈ ಗ್ರಂಥದ ಮುಖ್ಯ ಭಾವಾರ್ಥವು. ಶರೀರದಲ್ಲಿಯ 'ಚೈತನ್ಯವು' ಹೊರಟುಹೋಗಲು ಅಂದರೆ ಪ್ರಾಣಿಯು ಮೃತನಾಗಲು ಅದರ ಸಂಗಡಲೇ ಜೀವನೀಯ ವಸ್ತುಗಳಾದ ರಕ್ತವೀರ್ಯಗಳೆರಡೂ ಕೂಡಲೇ ಇಲ್ಲದಂತಾಗುವವು—ನೀರಾಗುವವು. ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಮಹಾಮಾರಿಯ ಬೇನೆ ಬರಲು ಅದರ ಕಸುವಿನಿಂದ ದೂಷಿತವಾದ ರಕ್ತವೀರ್ಯಗಳೆರಡೂ ನೀರಾಗಿ ಮಲದ್ವಾರದಿಂದ ಒಂದೇ ಸವನೆ ಹೊರಬೀಳುತ್ತವೆ. ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಪ್ರೇತಕಳೆಯು ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಂತ್ಯವಾಗುವದು. ಸಾವಿರಾರು ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ್ಯೂ ನಿರ್ವೀರ್ಯ ಪುರುಷನು ಉಳಿಯಲಾರನು. ಅಂದಬಳಿಕ ಎಲ್ಲಿಯ ತನಕ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತವೀರ್ಯಗಳು ವಾಸ ಮಾಡುವವೋ ಅಲ್ಲಿಯ ತನಕಷ್ಟೇ ಮನುಷ್ಯನು ಜೀವಂತನಾಗಿ ಉಳಿಯಬಲ್ಲನೆಂದು ಸಿದ್ಧವಾಗುವದು. ಮತ್ತು ಅವೆರಡೂ

ನಾಶವಾಗುವದೊಂದೇ ತಡ, ಮನುಷ್ಯನಾದರೂ ಕೂಡಲೇ ನಾಶವಾಗುವನು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಭಗವಾನ್ ಶ್ರೀ ಶಂಕರ ಇವರು "ಮರಣಂ ಬಿಂದುಪಾತೇನ ಜೀವನಂ ಬಿಂದುಧಾರಣಾತ್" ಎಂಬ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾದ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿರುವರು. ಮನುಷ್ಯನು ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ವೀರ್ಯನಾಶ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳುವನೋ ಅಷ್ಟಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಅವನು ಮೃತ್ಯುವಿನ ಕಡೆಗೋಲೆಯುವನು; ವೀರ್ಯನಾಶವಾಗುವದೊಂದೇ ತಡ, ಅವನ ಆಯುಷ್ಯವಾದರೂ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಂತೆಯೇ ಮನುಷ್ಯನು ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ವೀರ್ಯ ಧಾರಣ ಮಾಡುವನೋ, ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ವೀರ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವನೋ ಅಷ್ಟಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಅವನು ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ಚೈತನ್ಯ ಯುಕ್ತನೂ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಜೀವಿಯೂ ಆಗುವನು. ಮತ್ತು ಅವನಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ, ಶಕ್ತಿ, ತೇಜ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಉತ್ಸಾಹ, ಬುದ್ಧಿ, ಸಿದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಈಶ್ವರತ್ವಾದಿ ಸದ್ಗುಣಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗಹತ್ತುವವು, ಹಾಗೂ ನೋಡ ನೋಡುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯಕಾರಕ ರೀತಿಯಿಂದ ಅವನು ಉನ್ನತಿ ಕೀರ್ತಿ ಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವನು.

"ಅಪಿ ಧನ್ವಂತರಿರ್ವೈದ್ಯಃ ಕಿಂ ಕರೋತಿ ಗತಾಯುಷಿ?" ಆಯುಷ್ಯ ಹೋದ ಗತವೀರ್ಯ ಪುರುಷನಿಗೆ ಧನ್ವಂತರಿಯಾದ ವೈದ್ಯನಿದ್ದರೂ ಏನು ಮಾಡುವನು? ಅವನನ್ನು ಹೇಗೆ ಉಳಿಸಬಲ್ಲನು? "ಯಾವದ್ಬಿಂದುಃ ಸ್ಥಿತೋ ದೇಹೇ ತಾವಜ್ಜೀವನಮುಚ್ಯತೇ" ಎಲ್ಲಿಯ ತನಕ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬಿಂದುವೆಂದರೆ ವೀರ್ಯಬಿಂದುವಿರುವದೋ ಅಲ್ಲಿಯ ತನಕಷ್ಟೇ ಆಯುಷ್ಯ ವೆಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ. ವೀರ್ಯನಾಶವಾದ ಕೂಡಲೇ ಆಯುಷ್ಯವು ಸಹ ನಷ್ಟ ವಾಯಿತೆಂದು ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿಯಿರಿ; ಅಕಾಲಮೃತ್ಯುವು ವೀರ್ಯಹೀನ ನಿಗೇ ಬರುವದು. ವೀರ್ಯಹೀನನನ್ನು ಯಾರೂ ಉಳಿಸಲಾರರು ಮತ್ತು ವೀರ್ಯವಂತನನ್ನು ಯಾರೂ ತಳಿಸಲಾರರು. "ಬ್ರಹ್ಮಚಾರೀ ನ ಕಾಂಚನ ಆರ್ತಿಮಾರ್ಚ್ಛತಿ" "ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯನ್ನು ಯಾವ ರೋಗವೂ ಪೀಡಿಸ ಲಾರದು" ಎಂದು ಶತಪಥ ಬ್ರಾಹ್ಮಣದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿದೆ. (ಶ. ಬ್ರಾ. ೧೧.೩.೬.೨ ನೋಡಿರಿ.) ಪ್ಲೇಗ, ಕಾಲರಾ, ಇನ್ಫ್ಲುಎಂಜಾ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ಸಹ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗೇನೂ ಮಾಡವು. ಇದಕ್ಕೆ ವಿದ್ಯಮಾನರಾದ ಬಡೋದಾನಿವಾಸಿ ಬಾಲಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ ಪ್ರೊ. ಮಾಣಿಕರಾವ ಇವರೇ

ಉತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿರುವರು! ಹೋದ ಇನ್ಫ್ಲುಎಂಜಾದ ಭಯಂಕರ ಬೇನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ದುರ್ಧರ ರೋಗಿಗಳ ಮತ್ತು ಮೃತರ ಸೇವೆಯನ್ನು ಹಗಲಿರುಳು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಮಾಡಿದಾಗ್ಯೂ ಅವರು ಇಂದಿಗೂ ಹನುಮಂತನಂತೆ ಗಟ್ಟಿಗರಾಗಿರುವರು! ೫೦ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೊಮ್ಮೆ ಸಹ ಜ್ವರ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಗಾಯವಾದರೂ ಅದನ್ನು ಹಬ್ಬಗೊಡದಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯು ಅವರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಇರುವದು. ತಾತ್ಪರ್ಯವಿಷ್ಟೇ– ಬಲವಂತನನ್ನು ಯಾರೂ ಹೊಡೆಯಲಾರರು. "ಸರ್ವಂ ಬಲವತಾಂ ಶುಚಿ" ಅವನಿಗೆಲ್ಲವೂ ಶುಭವೇ. ದುರ್ಬಲನನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಹರಿದು ತಿನ್ನುವವರೇ. ಅವನಿಗೆಲ್ಲವೂ ಅಶುಭವೇ. "ದೇವೋ ದುರ್ಬಲಘಾತಕಃ" ಇದೇ ಈಶ್ವರನ ಕಟ್ಟಳೆಯದೆ. ಮತ್ತಿದೇ ಅಭಂಗವಾದ ಸತ್ಯವದೆ!†

ನಿಜವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಿರಲು, ವೀರ್ಯವೇ ಅಮೃತವು*; ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅಂದರೆ ಇದರ ಧಾರಣ ಮಾಡುವದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನು ಅಮರನಾಗುತ್ತಾನೆ—ಜಗನ್ಮಾನ್ಯನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅಮೃತದಂತಿರುವ ಈ ವೀರ್ಯದ ಬಲದಿಂದಲೇ ಶ್ರೀ ಭೀಷ್ಮಪಿತಾಮಹನು ಇಷ್ಟು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಸಂಪನ್ನನೂ, ಅಮರನೂ ಅಂದರೆ ಅಕಾಲಮೃತ್ಯುವಿಗೀಡಾಗದವನೂ, ಮಹಾ ದೀರ್ಘಜೀವಿಯೂ ಆಗಿದ್ದನು. ನಾವಾದರೂ ಅವನಂತೆಯೇ ಪ್ರತಿಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ವೀರ್ಯಧಾರಣ ಮಾಡಿದರೆ, ಮತ್ತು ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಪಾಲನಮಾಡಿದರೆ ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರಂತೆಯೇ ದೀರ್ಘಜೀವಿಗಳೂ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಗಳೂ ಶ್ರೇಷ್ಠರೂ ಮತ್ತು ಸ್ವತಂತ್ರರೂ ಆಗುವೆವೆಂಬದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪಾದರೂ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಬಲದ ಮೇಲೆಯೇ ಅಮೇರಿಕವು ಸಹ ಇಂದಿಗೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಸುಖವನ್ನನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವದು. ಯಾವದರ ಸಲುವಾಗಿ ಸ್ಪಾರ್ಟನ್ ಜನರ ಮುಂದೆ ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಲೆ ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತೋ, ಮತ್ತು ಯಾವದರ ಸಲುವಾಗಿ ಅವರು

---

† ಕಂದ। ಅಳಿಯೆ ಬಳಿಯೊಳಿಪ ವೀರ್ಯಂ
ಬಳಸುವವಗಣಿತ ಕಷ್ಟಗಳ್ ನೀನವರಿಂ।
ಘಳಿಲನೆ ಏಳೈ ಏಳೈ
ಗಳಿಸೈ ಸಲೆವೀರ್ಯ ಸಕಲ ಸುಖವಾಗಾರಂ ॥೧॥ —ದಾಸ ವಾಮನ

*ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಅಮೃತವು ಬೆಳ್ಳಗಿರುತ್ತದೆಂದು ಬಣ್ಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವದು.

ತಮ್ಮ ಉರುತರವಾದ ಉಪಟಳದ ಬಗ್ಗೆ ಇಷ್ಟು ಖ್ಯಾತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದರೋ ಅದರ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೇ ಸರಿ! ಇಂದು ಇಂಗ್ಲಂಡವು ಎಲ್ಲರ ಮೇಲೆ ಅಧಿಕಾರ ನಡೆಯಿಸುತ್ತ ಕುಳಿತದ್ದಾದರೂ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಬಲದ ಮೇಲೆಯೇ! ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಜನರಲ್ಲಿ ಬಾಲವಿವಾಹವಾಗುವದೇ ಇಲ್ಲ. ಅವರಲ್ಲಿ ಬಾಲಿಕೆಯರು ೨೦–೨೫ ವರ್ಷದವರಾದಾಗಲೇ, ಮತ್ತು ಬಾಲಕರು ೨೫–೩೦ ಅಥವಾ ೪೦ ವರ್ಷದವರಾದಾಗಲೇ—ತಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ತಾವೇ ನಿಲ್ಲುವಷ್ಟು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಮೈಯಲ್ಲಿ ಬಂದಮೇಲೆಯೇ—ವಿವಾಹಿತ ರಾಗುವರು, ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿಯ ತನಕ ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರಿಗೆ, ವೈಷಯಿಕ ಪ್ರೀತಿ ಯನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಹೇತುವಿನಿಂದಾಗಲೊಲ್ಲದೇಕೆ, ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳೂ ಅಥವಾ ಚರಿತ್ರವಂತರೂ ಆಗುವ ಅಥವಾ ಹಾಗಾಗಿರುವೆವೆಂದು ತೋರಿಸುವ ಭಾಗ ಬೀಳುವದು. ಒಮ್ಮೆ ವಿವಾಹವಾಯಿತೆಂದರೆ ಮುಂದೆ ಬೇಕಾದಂಥ ಉಚ್ಛೃಂಖಲತನದಿಂದ ನಡೆದರೂ ಸಾಗೀತು; ಆದರೆ ವಿವಾಹ ಪೂರ್ವ ದಲ್ಲಿ ಅವರು ಚರಿತ್ರವಂತರಾಗಿ ಉಳಿಯಲಿಕ್ಕೇ ಬೇಕು.* ಹೀಗೆ ಅವರು ಆಗುವಂತೆಯೇ ಅಲ್ಲಿಯ ಸಮಾಜರಚನೆಯಾದರೂ ಅದೆ! ಮೂಲಕಾರಣವು ಏನೇ ಇದ್ದರೂ, ಯುರೋಪ ಅಮೇರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಳಿದ ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳಿಗಿಂತ, ಆಜನ್ಮ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳೂ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಣಿಯರೂ ಆದ ಎಷ್ಟೋ ಜನರು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿರುವರು; ಇದಿಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ನಿಜವದೆ; ಮತ್ತು ಇದೇ ಅವರ ಅಭ್ಯುದಯದ ಮತ್ತು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ರಹಸ್ಯವು! "ಆದರೆ ಹಿಂದು ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ವದಂತೆ ಆಜನ್ಮ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಣಿಯರಾದ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಈಗ

---

* ಸಭ್ಯವೆಂದೂ ಮತ್ತು ಧರ್ಮವೆಂದೂ ತಿಳಿಯಲ್ಪಟ್ಟ ಬಾಲವಿವಾಹದಿಂದಾಗುವ ಅಕಾಲವೀರ್ಯನಾಶದಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ತಗಲುವಷ್ಟು ಭಯಂಕರ ಹಾನಿಯು ೨೫–೩೦ ವರ್ಷಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಅಂದರೆ ವೀರ್ಯವು ಪರಿಪಕ್ವವಾದ ಮೇಲೆ ಅತಿ ಮೈಥುನದಿಂದಲೂ ಅಥವಾ ವ್ಯಭಿಚಾರದಿಂದಲೂ ಸಹ ಸಂಭವಿಸಲಾರದೆಂಬದು ನಿತಾಂತ ಸತ್ಯವದೆ. "ವಿವಾಹವಾದ ಕೂಡಲೇ ಸಂಬಂಧವಾಗುವದಿಲ್ಲ" ಇದಾದರೂ ನಿಜವು. ಆದರೆ ಆದರಿಂದ ಪತಿ ಪತ್ನಿಗಳ ಭಾವನೆಯಿಂದ, ಪ್ರೇಮದ ದರ್ಶನ, ಸ್ಪರ್ಶನ, ಭಾಷಣಾದಿಗಳಿಂದ ಋತುಕಾಲವು ಮಾತ್ರ ಬೇಗನೇ ಅಕಾಲ ದಲ್ಲಿಯೇ ಬರುವದೆಂಬದು ನಿಶ್ಚಯವು! ಕೇವಲ ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾದರೂ ಏನೂ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲ. ವಯಸ್ಸಿನ ಸಂಗಡ ನೀತಿಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಲೇಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ

ಕ್ವಚಿತ್ತಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿರುವರು—ತೀರ ಇಲ್ಲೆಂದರೂ ನಡೆದೀತು” ಎಂದು ಮಹಾತ್ಮಾ ಗಾಂಧಿಯವರು ತಮ್ಮ ‘ನವಜೀವನ’ ಪತ್ರದಲ್ಲಿ ಅನ್ನುವರು. ರೋಮ, ಗ್ರೀಸ ಮತ್ತು ಭಾರತವರ್ಷವು ಸಹ ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸರ್ವ ಜಗತ್ತಿನ ಸ್ವಾಮಿತ್ವವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾದರೂ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಬಲದಿಂದಲೇ! ಅವು ಭೋಗವಿಲಾಸಕ್ಕೆ ಸುಸುಳಿದ ಕೂಡಲೇ ಮಣ್ಣುಗೂಡಿ, ವೀರ್ಯ ವಂತರ ದಾಸತ್ವಕ್ಕೊಳಗಾದವು! ಪೇಶ್ವೆಯವರಲ್ಲಿ ‘ಐಷಾರಾಮವು’ ತಲೆ ಹಾಕಿದಾಗಲೇ ಅವರು ಹತವೀರ್ಯರಾಗಿ ಮುಳುಗಿಹೋದರು. ವಿಜಯಿ ಯಾದ ಶೂರ ಸದಾಶಿವ ಭಾವು ಇವನು ಪಾಣಿಪತ್ತದ ಮೂರನೇ ಯುದ್ಧ ದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಸಂಗಡ ಸ್ತ್ರೀಯರ ತಂಡವನ್ನು ಒಯ್ದಾಗಲೇ ಅಬದಾಲಿ ಅಹಮ್ಮದಶಹಾನು ಅವನನ್ನು ಸಮೂಲ ನಾಶಮಾಡಿ ಹಾರಿಸಿಬಿಟ್ಟನು! ಹುಲಿಯಂಥ ಮುಸಲ್ಮಾನರು ಸಹ ಇಂದಿಗೆ ಇಲಿಗಳಂತಾಗಿರುವ ಕಾರಣವು ‘ಐಷಾರಾಮವೇ’ ಸರಿ! ಫಲತಃ ಭೋಗವಿಲಾಸವೇ ಅಥವಾ ವೀರ್ಯ ಹೀನತೆಯೇ ದಾಸ್ಯವು ಮತ್ತು ವೀರ್ಯವತ್ತೆಯೇ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವು! ಆದ್ದ ರಿಂದ ಇನ್ನಾದರೂ ಕಣ್ಣು ತೆರೆದು, ನಾವು ಸಹ ಏನಿಲ್ಲೆಂದರೂ ೨೫ ವರ್ಷ ಗಳ ವರೆಗೆ ಅವಿವಾಹಿತರಾಗಿದ್ದು, ಶುದ್ಧ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವ್ರತಪೂರ್ವಕ ವೀರ್ಯಸಂರಕ್ಷಣ ಮಾಡಿದರೇನೇ ನಮ್ಮ ಅಭಾಗ್ಯ ಹಿಂದುಸ್ತಾನವು ಮೊದಲಿನಂತೆ ಭಾಗ್ಯವಂತ ಮತ್ತು ಸ್ವತಂತ್ರ ದೇಶವಾಗುವದೆಂಬದರಲ್ಲಿ ಏನೂ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ; ಯಾಕಂದರೆ ವೀರ್ಯವತ್ತೆಯೇ ಆತ್ಮೋದ್ಧಾರದ

ಪಶುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿಯೂ ಭೇದವೇನು? ನಮ್ಮ “ಶುದ್ಧ” ಬ್ರಹ್ಮ ಚರ್ಯದ ಕಲ್ಪನೆಯೇ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರಿಗಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರ ಸ್ವೈರಾ ಚರಣೆಗಿಂತ ನಮ್ಮ ಬಾಲವಿವಾಹವು ಯಾವಾಗಲೂ ನೀತಿಪೂರ್ಣವಾದದ್ದೇ ಇರುವದೆಂಬದು ಸತ್ಯವದೆ! ಆದಾಗ್ಯೂ ನಮ್ಮ ವೇದದಲ್ಲಿ, ಸ್ಮೃತಿ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ “ವಿವಾಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪುರುಷನು ಏನಿಲ್ಲೆಂದರೂ ೨೫ ವರ್ಷದವನು ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯು ೧೨ ರಿಂದ ೧೬ ವರ್ಷದವಳು ಇರಲೇಬೇಕೆಂದು” ಸ್ಪಷ್ಟ ವಚನವದೆ. ನಾವು ಆ ವಚನವನ್ನು ಮುಂದೆ ಕೊಟ್ಟೇ ಇರುವೆವು. ಫಲತಃ ಉಭಯ ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಸುಖಪ್ರಾಪ್ತಿಯನ್ನೂ ಮತ್ತು ಕಲ್ಯಾಣವನ್ನೂ ಉಂಟು ಮಾಡುವಂಥಾದ್ದೇ ನೀತಿಯು ಮತ್ತು ಅದೇ ಧರ್ಮವು ಎಂದು ವೈಶೇಷಿ ದರ್ಶನಕಾರರಂತೆ ನಮ್ಮದಾದರೂ ಅಚ್ಚ ಸಿದ್ಧಾಂತವದೆ!

ಮತ್ತು ಅದರಂತೆಯೇ ದೇಶೋದ್ಧಾರದ ನಿಜವಾದ ರಹಸ್ಯವು; ಅದೇ ಸರ್ವ ಸುಧಾರಣೆಯ ಮುಖ್ಯ ಮೂಲವು; ಇದರ ಹೊರ್ತಾಗಿ ಸುಧಾರಣೆಗಳೆಲ್ಲ ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿರುವವು—ನಿರ್ಜೀವವಾಗಿರುವವು—ಎಂದು ಇತಿಹಾಸವು ನಮಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಿರುವದು.

ಈ ಚಿಕ್ಕ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯರಕ್ಷಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಅಪ್ರತಿಮವಾದ ಮತ್ತು ಅನುಭವಿಕ ನಿಯಮಗಳು ಬಹಳೇ ಅಮೂಲ್ಯವಾಗಿರುವವು. ಸ್ವತಃ ಅನುಭವ ತರ್ಕೊಂಡು ಸಿದ್ಧಮಾಡಿರುವದರಿಂದ ಈ ನಿಯಮಗಳು ಅತ್ಯಂತ ರಾಮಬಾಣ ಮತ್ತು ನಿಷ್ಫಲವಾಗದಂಥ ನಿಯಮಗಳಿರುತ್ತವೆ. ನಿಯಮಗಳಲ್ಲಿಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಾಕ್ಯವು ಒಂದೊಂದು ಲಕ್ಷ ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಳದ್ದಿರುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮೂವತ್ತು ನಿಯಮಗಳಿರುವವಲ್ಲದೆ ಅವೆಲ್ಲವೂ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ (Practical) ನಿಯಮಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲ ನಿಯಮಗಳು, ಆಚರಿಸಲಿಕ್ಕೆ ತೀರ ಸುಲಭವೂ ಮತ್ತು ಸರಳವೂ ಇರುವವು. ಇದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕವಡಿಯಷ್ಟು ಸಹ ವೆಚ್ಚ ಬೀಳುವದಿಲ್ಲ, ಮತ್ತು ಒಂದು ಅಣು ಮಾತ್ರವಾದರೂ ದುಃಖ(ಕಷ್ಟ)ವಾಗುವದಿಲ್ಲ. ಇದೊಂದು ಈಶ್ವರೀ ಪ್ರಸಾದವೇ ಸರಿ. ಈ ನಿಯಮಗಳ ಪ್ರತಾಪದಿಂದ ನಾವಿಬ್ಬರೂ ತರುಣ ಪತಿಪತ್ನಿಯರು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ವ್ರತವನ್ನು ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾಗಿ ಪಾಲಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಆದರೆ ಯಾವನಿಗೆ ಸ್ತ್ರೀಯೇ ಇಲ್ಲವೋ—ಯಾವನು ಪೂರ್ಣ ಅವಿವಾಹಿತನಾಗಿರುವನೋ ಅವನು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಪಾಲನ ಮಾಡುವದರಲ್ಲಿ ಕೃತಕಾರ್ಯನಾಗುವನೆಂಬದರಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವೇನು ? ಸ್ವಸ್ತ್ರೀಯ ಸನ್ನಿಧಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಮನುಷ್ಯನು ಪೂರ್ಣ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಪಾಲನವನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬಲ್ಲನು; ಮದೋನ್ಮತ್ತ ಮನವನ್ನು ಒಂದೇ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ—ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಕಣ್ದೆರೆಯುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಹೊಡೆದಟ್ಟಲಿಕ್ಕೆ ಬರುವದು; ಮತ್ತು ಪಾಪದ ಮತ್ತು ವಿಷಯದ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಿಷಯ ಮತ್ತು ನಿಷ್ಪಾಪ ಅಂದರೆ ಪವಿತ್ರಗೊಳಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬರುವದು, ಇತ್ಯಾದಿ ಸ್ವಾನುಭವಸಿದ್ಧವಾದ ಸುಂದರ ನಿಯಮಗಳು ಇದರಲ್ಲಿ ಸೂತ್ರರೂಪದಿಂದ ಪೋಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವವು.

If you want to live long happily and triumphantly, be strong first physically, mentally, morally and spiritually. "ನೀನು ಸುಖಿಯೂ, ವಿಜಯಿಯೂ ಮತ್ತು

ದೀರ್ಘಜೀವಿಯೂ ಆಗಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೆ ನಿನ್ನ ಶರೀರ ಬಲವನ್ನೂ ಜ್ಞಾನ ಬಲವನ್ನೂ ನೀತಿಬಲವನ್ನೂ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಬಲವನ್ನೂ ಚನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಸು. ಯಾಕಂದರೆ ಅವುಗಳ ಹೊರ್ತಾಗಿ ಜೀವನವೇ ವ್ಯರ್ಥವು" ಎಂದು ನಾವು ನಮ್ಮ ಮಿತ್ರರೊಬ್ಬರಿಗೆ ಬರೆದಿದ್ದೆವು. ಹೌದು, ನಿಜವಾಗಿ ರೋಗಿಯು ಪ್ರಪಂಚ ಪರಮಾರ್ಥಗಳೆರಡರಲ್ಲಿಯೂ ಅಯೋಗ್ಯನೆಂದು ಸಿದ್ಧ ಮಾಡುವನು; ಆದ್ದರಿಂದ ಶರೀರಬಲವನ್ನು ಮೊದಲು ಗಳಿಸಲಿಕ್ಕೇಬೇಕು. "ಶರೀರಮಾದ್ಯಂ ಖಲು ಧರ್ಮಸಾಧನಂ" ಎಂಬುದೇ ಸತ್ಯವು. ಶರೀರ ಬಲದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆಯೇ ಉಳಿದ ಬಲಗಳೆಲ್ಲ ಅವಲಂಬಿಸಿರುವವು. ಆರೋಗ್ಯವೇ ಧರ್ಮ, ಅರ್ಥ, ಕಾಮ, ಮೋಕ್ಷಗಳೆಂಬ ನಾಲ್ಕೂ ಪುರುಷಾರ್ಥ ಗಳ ಮುಖ್ಯ ತಳಹದಿಯದೆ. ಮತ್ತು ರೋಗವೇ ಇವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ನಷ್ಟ ಗೊಳಿಸಿ ಅಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಮೃತ್ಯುಮುಖದಲ್ಲಿ ಒಯ್ದು ಚಲ್ಲುವದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೊದಲು ಶರೀರಬಲವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು ಈ ಬಲವು ವ್ಯಾಯಾಮ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಗಳ ಮೂಲಕ ಯಾರಿ ಗಾದರೂ ಸಹಜವಾಗಿ ಪ್ರಾಪ್ತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ ಬರುವದು. ಅದರಂತೆಯೇ ಸಿಂಹದಂತೆ ಬಲವಿದ್ದು ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದವನ ಜೀವನವಾದರೂ ಪಶುತುಲ್ಯವೇ ಸರಿ! ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವಿದ್ದು ನೀತಿಯಿಲ್ಲದವನ, ಸ್ವೇಚ್ಛಾಚರಣೆಯಿದ್ದವನ ಜೀವನವಾದರೂ ತೀರ ನಿಂದ್ಯವೇ ಸರಿ! ಒಳ್ಳೇ ಮೂರ್ಖತನದ್ದೇ ಸರಿ! "ಧಿಕ್ ಧಿಕ್ ಜ್ಞಾನಂ ನೀತಿಶೂನ್ಯಂ ನರಾಣಾಂ". ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ನೀತಿ ಯಿಂದಲೇ ಆತ್ಮಿಕ ಬಲವು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವದು. ಮತ್ತು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿಯ ಎಲ್ಲ ಬಲಗಳಿಗಿಂತ ಆತ್ಮಿಕ ಬಲವೇ ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠವಾದದ್ದಿರುವದು; ಆದ್ದ ರಿಂದ ಶರೀರದಿಂದ, ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮತ್ತು ನೀತಿಯಿಂದ ಬಲವಂತನಾಗಿ ಆತ್ಮ ಬಲಿಷ್ಠನಾಗು. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಮೂಲವು ಆರೋಗ್ಯವೇ ಸರಿ! ಆರೋಗ್ಯದ ಮೂಲವು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೇ ಹೌದು. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವಿಲ್ಲದ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಸಹ ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿರುವದು! ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೇ ಸರ್ವ ಶಕ್ತಿಯ—ಬಲದ ಬೊಕ್ಕಸವಾಗಿದೆ. Victory goes to the strong and only the strong lives long. ಯಾವಾಗಲೂ ಬಲವಂತನೇ ವಿಜಯಿ ಯಾಗುತ್ತಾನೆ, ಮತ್ತು ಅವನೇ ನಿಜವಾದ ಸುಖಿಯೂ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘ ಜೀವಿಯೂ ಆಗುವನು. ಇದೇ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಕಟ್ಟಳೆಯು.

ನೀವು ಪುರುಷಾರ್ಥಿಗಳೂ ಮತ್ತು ಸ್ವತಂತ್ರರೂ ಆಗಬೇಕೆಂದು ಇಚ್ಛಿಸುವಿರೇನು? ಹಾಗಾದರೆ ನೀವು ವೀರ್ಯನಾಶದಿಂದ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಉಳಿದುಕೊಂಡು ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿಯ ದಿವ್ಯ ನಿಯಮಾನುಸಾರವಾಗಿ ನಡೆಯಲಿಕ್ಕೇಬೇಕು. ಸಾಕು, ಇನ್ನು ಇಷ್ಟೇ ವೀರ್ಯನಾಶವು ಸಾಕು! ನಿಶ್ಚಯವುಳ್ಳ ಮನಸ್ಸಿಗೇನೂ ಅಶಕ್ಯವಿಲ್ಲ. Resolution is victory—"ನಿಶ್ಚಯದ ಬಲವೇ ಫಲವು." ಈ ನಿಯಮಗಳಂತೆ ಕೇವಲ ಎರಡೇ ವರ್ಷ ಆಚರಣೆಯನ್ನಿಟ್ಟವನಲ್ಲಿ ಅದ್ಭುತ ಪರಿವರ್ತನವಾದೀತು. ಅವನ ಜೀವನಪ್ರವಾಹವು ಪೂರ್ಣ ಬದಲಾಗಿಹೋದೀತು! ಪಾಪಾತ್ಮನು ಸಹ ಪುಣ್ಯಾತ್ಮನೂ ಮತ್ತು ದುರಾತ್ಮನಾದರೂ ಸಾಧುವೂ ಮಹಾತ್ಮನೂ ಆದಾನು; ದುರ್ಬಲನು ಸಹ ಮಹಾ ಬಲವಂತನೂ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಬಲಿಷ್ಠನೂ ಆದಾನು; ಮತ್ತು ವ್ಯಭಿಚಾರಿಯು ಸಹ ಪೂರ್ಣ ಸದಾಚಾರಿಯೂ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯೂ ಆದಾನು. ಇದರಲ್ಲಿ ಲೇಶಮಾತ್ರವಾದರೂ ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯಿಲ್ಲ. ನಿಯಮಾನುಸಾರವಾಗಿ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತನದಿಂದಲೂ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿಯೂ ಅವನು ನಡೆಯಲಿಕ್ಕೇಬೇಕು. ಕ್ಷುದ್ರ ಮೋಹಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ ಈಶ್ವರೀ ನಿಯಮವನ್ನು ಭಂಗಪಡಿಸುವ ಮನುಷ್ಯನು ಜಗತ್ತಿನ ಅಂತ್ಯದ ತನಕ ಕ್ಷುದ್ರನಾಗಿಯೇ ಉಳಿಯುವನು, ಗುಲಾಮನಾಗಿಯೇ ಉಳಿಯುವನು. ಇದು ನಿರ್ವಿವಾದ ಸತ್ಯವದೆ! Slavery begins at home ದಾಸತ್ವವು ಮೊದಲು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುವದು, ಆಮೇಲೆ ಮುಂದೆ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪಸರಿಸುವದು! ಇದು ತ್ರಿಕಾಲಾಬಾಧಿತ ಸತ್ಯವದೆ. ಮೋಹದಿಂದ ಕೂಡ ಹೇಗೆ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ ಬರುವುದೆಂಬದನ್ನು ಸಹ ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾನುಭವಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ರೀತಿಯಿಂದ ಹೇಳಿರುವದು. "ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನೂ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ಪವಿತ್ರವಾಗಿಡಿರಿ; ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪವಿತ್ರ ವಿಚಾರವನ್ನು ತನ್ನಿರಿ; ಚಿತ್ತವು ಯಾವಾಗಲೂ ಶಾಂತವಾಗಿಯೂ ಮತ್ತು ಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿಯೂ ಇರಲಿ" ಎಂದು ಯಾರು ಬೇಕಾದವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನೂ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ಹೇಗೆ ಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿಯೂ ಮತ್ತು ಪವಿತ್ರವಾಗಿಯೂ ಇಡಬೇಕೆಂಬುದರ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಯಾರೂ ಹೇಳುವದಿಲ್ಲ! ಈ ಎಲ್ಲ ಗುಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಯೂ ಮತ್ತು ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಹೇಳಿರುವದು. ಆದರೆ ಅದರಂತೆ ಮಾತ್ರ ನಡೆಯ

ಬೇಕು. ಉಂಡವನ ಹೊಟ್ಟೆಯೇ ತುಂಬುವದೆಂದು ಯಾರೂ ಹೇಳ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ!

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಈಶ್ವರೀ ಶಕ್ತಿಯು ವಾಸಮಾಡುತ್ತಿರುವದು! ದಯೆ, ಕ್ಷಮೆ, ಶಾಂತಿ, ಪರೋಪಕಾರ, ಭಕ್ತಿ, ಪ್ರೇಮ, ವೀರಶ್ರೀ, ಬ್ರಹ್ಮ ಚರ್ಯ, ನಿಶ್ಚಯ, ಪುರುಷಾರ್ಥ, ಸತ್ಯ, ಸ್ವಾವಲಂಬನ ಮತ್ತು ಕುಕರ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ತಿರಸ್ಕಾರ—ಈ ಎಲ್ಲ ಗುಣಗಳ ಅಂಕುರಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಹೃದಯ ದಲ್ಲಿ ಇದ್ದೇ ಇರುವವು. ಪ್ರತಿ ದಿನದಲ್ಲಿ ಸದಾಚಾರವೆಂಬ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವದು ಅಥವಾ ಒಣಗಿಸುವದು ಸರ್ವಥಾ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಸ್ವಾಧೀನದಲ್ಲಿದೆ! ಇದರ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಚಿತ್ತ!

ಪರಮಾತ್ಮನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸುಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಆತ್ಮಿಕ ಬಲವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಉದ್ಧರಿಸಲೆಂದೇ ಪ್ರಭುಚರಣದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ನಮ್ರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯು! ಶ್ರೀ.

ಸರ್ವೇಽಪಿ ಸುಖಿನಃ ಸಂತು ಸರ್ವೇ ಸಂತು ನಿರಾಮಯಾಃ।
ಸರ್ವೇ ಭದ್ರಾಣಿ ಪಶ್ಯಂತು ನ ಕಶ್ಚಿದ್ದುಃಖಮಾಪ್ನುಯಾತ್ ॥

ಓಂ! ಭದ್ರಂ! ಶುಭಂ!! ಮಂಗಲಂ!!!



ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೇ ಜೀವನವು



ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಮಹಿಮೆ

ನ ತಪಸ್ತಪ ಇತ್ಯಾಹುಬ್ರ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಂ ತಪೋತ್ತಮಂ।
ಊರ್ಧ್ವರೇತಾ ಭವೇದ್ಯಸ್ತು ಸ ದೇವೋ ನ ತು ಮಾನುಷಃ॥
—ಶ್ರೀಶಂಕರ (ಜ್ಞಾನಸಂಕಲಿನೀ ತಂತ್ರ)

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೆಂದರೆ ವೀರ್ಯಧಾರಣವು. ಇದೇ ಸರ್ವೋತ್ತಮವಾದ ತಪವು. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕ ಉತ್ತಮವಾದ ಮತ್ತು ಮೇಲಾದ ತಪವು ತ್ರೈಲೋಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಉರ್ಧ್ವರೇತಸ್ಸಿನ ಪುರುಷನು ಅಂದರೆ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಸ್ವಾಧೀನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಅಖಂಡ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯು ಇಹಲೋಕದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯರೂಪದಿಂದ ಬಂದಿರುವ ಈಶ್ವರನೇ ಸರಿ! ಉದಾ-ಹರಣಾರ್ಥ ಶ್ರೀಮಚ್ಛಂಕರಾಚಾರ್ಯ, ಶ್ರೀ ಸಮರ್ಥ ರಾಮದಾಸ ಸ್ವಾಮಿ, ಸ್ವಾಮೀ ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಪರಮಹಂಸ, ಸ್ವಾಮೀ ವಿವೇಕಾನಂದ, ಸ್ವಾಮೀ ದಯಾನಂದ ಮುಂತಾದ ಮಹಾತ್ಮರ ಮಂದಿರಗಳು ಸ್ಥಾಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ನಿಜವಾಗಿ ದೇವರಂತೆಯೇ ಪೂಜಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿರುವದನ್ನು ನಾವು ಕಣ್ಣಾರೆ ಕಾಣುತ್ತಿರುವೆವು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರನ್ನು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಪದವಿಗೊಯ್ಯುವಂಥಾದ್ದಿದೇ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವು. ರೋಗಿಗಳಿರಲಿ, ಪಾಪಿಗಳಿರಲಿ, ಅವಿಚಾರಿಗಳಿರಲಿ, ವ್ಯಭಿಚಾರಿಗಳಿರಲಿ, ಅವರೆಲ್ಲರೂ ತನ್ನನ್ನಾಶ್ರಯಿಸುವದೊಂದೇ ತಡ, ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಅವರನ್ನೆಲ್ಲ ನಿರೋಗಿಗಳನ್ನೂ ಪುಣ್ಯಾತ್ಮರನ್ನೂ ಸುವಿಚಾರಿಗಳನ್ನೂ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳನ್ನೂ ಮಾಡುವಂಥಾದ್ದಿದೇ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವು. ಕೀಳು ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊರಳುತ್ತ ತೊಳಲುತ್ತ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ರಾಷ್ಟ್ರವನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯುವಂಥಾದ್ದಿದೇ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವು. ಸರ್ವ ಆಶ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಲವಾಗಿರುವ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುವ ತನ್ನನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿದವರಿಗೆ ಕಡೆತನಕ ಕಡುಸುಖ ಕೊಟ್ಟು ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಜಾನಂದವನ್ನೀಯುವಂಥಾದ್ದಿದೇ

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವು! ಆಹಹಾ, ಈ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಅನುಪಮ ಮಹಿಮೆ ಯನ್ನು ಎಷ್ಟು ಹೊಗಳಲಿ! ಆದರೆ ಇಂದಿಗೆ ನಾವು ಇಂತಹ ಈಶ್ವರೀ ಮಹಿಮೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮರೆತು ವಿಷಯದಾಸರಾಗಿ ಪರಕೀಯರ ಸತ್ತಾಧೀನರಾಗಿ, ಲತ್ತಾಪ್ರಹಾರಗಳನ್ನು ಸಹಿಸುತ್ತಿರುವೆವು. ಹರಹರ! ಏನು ಈ ಭಯಂಕರ ಅಪಮಾನವು! ಏನು ಈ ನಮ್ಮ ಸ್ವಾಭಿಮಾನಶೂನ್ಯತೆಯು!

ಕಂದ । ನಿಜಗೌರವಶೂನ್ಯರ್ ಮೇ
ಣ್ನಿಜದೇಶಸ್ವಾಭಿಮಾನಹೀನರ್ ನರರೇಂ ।
ನಿಜ, ನಿಜ ನರಪಶುಗಳ್ ಕೇ
ಳಜಭವನದಿ ಜೀವನವರ ವ್ಯಾತಿಯಂತಲ್ತೇ ? ॥ ೧ ॥

ವೀರ್ಯವಂತರೂ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯಸಂಪನ್ನರೂ, ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಾಭಿಮಾನಿ ಗಳೂ ಆದ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರೆತ್ತ? ನಿರ್ವೀರ್ಯರೂ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಹೀನರೂ ಪರಾಧೀನತಾಪ್ರಿಯರೂ ಆದ ನಾವು—ಅವರ ವಂಶಜರೆತ್ತ? ಯಾವ ಹಿಂದು-ಸ್ತಾನವು ಸರ್ವ ಜಗತ್ತಿನ ಸರ್ವ ವಿದ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಗುರುಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಡೆದಿತ್ತೋ, ಎಲ್ಲಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಸಮೃದ್ಧಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಗಳು ನೆಲೆಗೊಂಡಿದ್ದವೋ, ಎಲ್ಲಿ ಎಳೆ ಮಕ್ಕಳು ಮುತ್ತು ಮಾಣಿಕಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಆಟಿಗೆಯ ಸಾಮಾನುಗಳ ಸಂಗಡ ಆಡಿ ಹಾಡಿ, ನಕ್ಕು ನಲಿಯುತ್ತಿದ್ದರೋ, ಯಾವ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಕಡೆಗೆ ವಕ್ರದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಲು ಯಾರಿಗೂ ಎದೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಿಲ್ಲವೋ, ಯಾವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗಿಂತೊಬ್ಬರು ಮೇಲಾದ ಶೂರರಾದ ನರವೀರರು ಹುಟ್ಟಿ, ಆತ್ಮತೇಜದಿಂದಲೂ ಪರಾಕ್ರಮದಿಂದಲೂ ಎಲ್ಲ ಜಗತ್ತಿನ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕುಕ್ಕಿಸುತ್ತಿದ್ದರೋ ಅಂಥ ಭಾರತ ರಾಷ್ಟ್ರವು ಈಗ್ಗೆ ಇಷ್ಟು ಪತಿತ, ಪರತಂತ್ರ, ದುರ್ಬಲ, ದುರ್ಭಿಕ್ಷಪೀಡಿತ ಮತ್ತು ಪುರುಷಾರ್ಥಹೀನವಾಗಿ, ಸ್ವಸ್ತ್ರೀ ಬಾಲಕರಿಗಾಗುವ ಅಪಮಾನವನ್ನು ಕಣ್ಣಾರೆ ಕಂಡಾಗ್ಯೂ, ಕಸುವಿಲ್ಲದ ಹೇಡಿ ಯಂತೆ, ಹೆಂಗಸಿನಂತೆ ಸುಮ್ಮನೇ ಸಹಿಸುತ್ತಿರುವದಲ್ಲ! ಹಾಯ! ಹಾಯ! ಮರಣವು—ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮರಣವು ಮತ್ತಾವುದು! ಇದ ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅಧಿಕವಾದ ನಿರ್ಲಜ್ಜತನದ ಮಾತು ಮತ್ತಾವುದು? ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ನರಕಪ್ರದ ಸ್ಥಿತಿಯು ಮತ್ತಾವುದು? ನಾವು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ಮತ್ತು ವಸಿಷ್ಠ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರರಂತಹ ಮಹರ್ಷಿಗಳ ವಂಶಜರಲ್ಲವೇ? ಅಂದಬಳಿಕ ಇಂತಹ ಹೀನ ಸ್ಥಿತಿಯು ನಮಗೆ ಯಾಕೆ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಬೇಕು? ಇಂದು

ಹಿಂದೂ ಜಾತಿಯು ಇಷ್ಟು ದಾಸ್ಯಪರ, ದುಃಖಿತ, ರೋಗಪೀಡಿತ, ದುರ್ಬಲ, ನಿರುತ್ಸಾಹಿ, ಮೂರ್ಖ, ಅಲ್ಪಾಯು, ಷಂಡ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಭಿಮಾನಶೂನ್ಯ ವಾಗಿರುವದೇಕೆ? ಯಾವ ಭರತಖಂಡದಲ್ಲಿ ಭೀಷ್ಮ, ಬಲಭೀಮ, ಕಚ, ದತ್ತಾತ್ರೇಯರಂತಹ ಮಹಾ ತೇಜಸ್ವಿ, ಶೂರ, ವೀರ, ಧೀರ, ಗಂಭೀರ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನಿಗಳಾದ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳು ಆಗಿಹೋಗಿರುವರೋ, ಎಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಸ, ವಸಿಷ್ಠ, ವಾಲ್ಮೀಕಿ, ಗೌತಮ, ಭರದ್ವಾಜ, ಅತ್ರಿ, ಪರಾಶರರಂತಹ ತ್ರಿಕಾಲ ಜ್ಞಾನದ, ಶಾಂತಸ್ವರೂಪಿಗಳಾದ ಋಷಿಮಹರ್ಷಿಗಳು ಗತಿಸಿಹೋಗಿರು ವರೋ, ಎಲ್ಲಿ ಧರ್ಮ, ಶಿಬಿ, ಹರಿಶ್ಚಂದ್ರ, ದಧೀಚಿ, ರಘು, ಕರ್ಣ, ಬಲಿ ಗಳಂತಹ ಮಹಾಪ್ರತಾಪಿಗಳೂ ಸತ್ಯಮೂರ್ತಿಗಳೂ ಧರ್ಮಾವತಾರಿಕರೂ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಿರುವರೋ, ಎಲ್ಲಿ ನೀತಿ ನ್ಯಾಯ ಮರ್ಯಾದೆಗೆ ಸಾಗರೋಪಮ ರಾದ, ಪರಮಶೂರ, ವೀರ, ರಣಧುರಂಧರರಾದ ಜನಕ, ಪರೀಕ್ಷಿತ್, ದಶರಥ, ರಘುಗಳಂತಹ ರಾಜಮಹಾರಾಜರು ವಿರಾಜಿಸಿದರೋ, ಯಾವ ಸ್ಥಳವು ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ, ಭಗೀರಥರಂತಹ ನಿಸ್ಸೀಮ ಕಠೋರವ್ರತದ ದೃಢ ನಿಶ್ಚಯಿಗಳನ್ನೂ ಮಹಾತ್ಮರನ್ನೂ ಕಂಡಿರುವದೋ, ಯಾವ ಭೂಮಿಯ ಉದರವನ್ನು ರಾಮ, ಲಕ್ಷ್ಮಣ, ಭರತ, ಶತ್ರುಘ್ನ, ಧರ್ಮ, ಭೀಮ, ಅರ್ಜುನ, ನಕುಲ, ಸಹದೇವ, ಬಲರಾಮ, ಕೃಷ್ಣರಂತಹ ತೇಜಸ್ವಿ, ಓಜಸ್ವಿ, ಮತ್ತು ಆಜ್ಞಾಶೀಲರಾದ ಸುಪುತ್ರರೂ, ಸಹೋದರರೂ ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆದರೋ, ಯಾವ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಸೀತಾ, ಸಾವಿತ್ರಿ, ದಮಯಂತಿ, ಶಕುಂತಲಾ, ಅನಸೂಯಾ, ಮೈತ್ರೇಯಿ, ಲೋಪಾಮುದ್ರಾ, ವಿದುಲಾ, ರುಕ್ಮಿಣಿ, ದ್ರೌಪದಿ, ಸುನೀತಿ, ಸುಕನ್ಯಾ, ಕಯಾಧು, ಗಾಂಧಾರಿಯರಂತಹ ಮಹಾ ಪತಿನಿಷ್ಠರೂ ಅತ್ಯಂತ ತೇಜಸ್ವಿನಿಯರೂ ಸತೀ ಸಾಧ್ವಿಯರೂ ಆದ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಪ್ರಕಟರಾಗಿ ಪವಿತ್ರಗೊಳಿಸಿದರೋ, ಯಾವ ಸ್ಥಾನವು ವೇದವತೀ, ಧೃತವ್ರತಾ, ಶುತಾವತೀ, ಸುಲಭಾ, ಶಬರಿ, ವಡವಾ, ಗಾರ್ಗಿ ಮುಂತಾದ ಆಜನ್ಮ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಣೀ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಂದ ಪವಿತ್ರವಾಯಿತೋ ಎಲ್ಲಿ ಧ್ರುವ, ಲವ, ಕುಶ, ಪ್ರಲ್ಹಾದ, ಅಭಿಮನ್ಯು, ಭರತರಂತಹ ಮಹಾ ತೇಜಸ್ವಿಗಳೂ ಓಜಸ್ವಿ ಗಳೂ ಸಿಂಹಶಾವಕಸಮಾನರೂ ಆದ ಬಾಲಕರು ಅವತೀರ್ಣರಾದರೋ, ಎಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ರಾಮಾನುಜ, ಶ್ರೀ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯ, ಶ್ರೀಮನ್ಮಧ್ವಾಚಾರ್ಯ, ಶ್ರೀ ವಿದ್ಯಾರಣ್ಯ, ಶ್ರೀ ಬಸವೇಶ್ವರ, ಚನ್ನಬಸವೇಶ್ವರ, ಬುದ್ಧ ಮುಂತಾದ

ಪ್ರಖ್ಯಾತರಾದ ಧರ್ಮೋಪದೇಶಕರೂ, ಮತಸ್ಥಾಪಕರೂ, ಮತ್ತು ಮತ ಪ್ರಸಾರಕರೂ ಮೆರೆದರೋ, ಎಲ್ಲಿ ಅರ್ವಾಚೀನ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಮಹಾ ಪ್ರತಾಪಿಗಳೂ, ಪರಮ ಧೈರ್ಯವಂತರೂ, ಮಹಾ ರಣಧುರಂಧರರೂ ಆದ ಮಹಾರಾಣಾ ಪ್ರತಾಪಸಿಂಹ, ಮಹಾರಾಣಾ ರಾಜಸಿಂಹ, ಶ್ರೀ ಛತ್ರಪತಿ ಶಿವಾಜಿ, ಪುಲಿಕೇಶಿ, ರಾಮರಾಜ, ತಾನಾಜಿ ಮಾಲುಸರೆ, ಬಾಜಿ ಪ್ರಭು ದೇಶಪಾಂಡೆ, ಹೈದರ, ಟೀಪೂ, ಮಹಾದಜಿ ಸಿಂಧೆ, ಗುರುಗೋವಿಂದಸಿಂಹ, ರಣಜಿತಸಿಂಹಾದ್ಯಸಂಖ್ಯ ವೀರರು ಜನಿಸಿದರೋ, ಎಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ಸಮರ್ಥ, ಶ್ರೀ ವಿವೇಕಾನಂದ, ಸ್ವಾಮೀ ದಯಾನಂದ, ಸ್ವಾಮೀ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ, ಬಡೋದೆಯ ೧೧೦ ವರ್ಷದ ಪರಮ ತೇಜಸ್ವಿಯಾದ ಓರ್ವ ಮಹಾಪುರುಷ, ವೀರ ಪ್ರೊಫೆಸರ ಮಾಣಿಕರಾವ ಇವರ ಗುರು ಶ್ರೀ ಜುಮ್ಮಾದಾದಾ ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ಆಜನ್ಮ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳು ಉತ್ಪನ್ನರಾದರೋ, ಎಲ್ಲಿ ಭೋಜ ವಿಕ್ರಮಾದಿತ್ಯರಂತಹ ಮಹಾ ಪರೋಪಕಾರಿಗಳೂ, ಶೂರ ವೀರರೂ ಆದ ನೃಪತಿಗಳು ಪ್ರಕಾಶಿಸಿದರೋ, ಎಲ್ಲಿ ಸಖಾರಾಮ ಬಾಪೂ, ಹರಿಪಂತ ಫಡಕೆ, ನಾನಾ ಫಡನವೀಸ, ರಾಮಶಾಸ್ತ್ರಿ ಪ್ರಭುಣೆಯರಂತಹ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಪಷ್ಟ ವಾದಿಗಳೂ ನಿಷ್ಪಕ್ಷಪಾತಿಗಳೂ ಮುತ್ಸದ್ದಿಗಳೂ ಆಗಿಹೋದರೋ, ಎಲ್ಲಿ ಕವಿಕುಲಗುರು ಕಾಲಿದಾಸ, ಭವಭೂತಿ, ಬಾಣ, ದಂಡಿ, ಮಾಘ, ಭಾಸ, ಜಗನ್ನಾಥ, ಹರ್ಷಾದಿ ಮಹಾ ಮೇಧಾವಿಗಳಾದ ಸಂಸ್ಕೃತ ಕವಿರತ್ನರೂ ಹರೀಶ್ವರ, ಷಡಕ್ಷರಿ, ವಿರೂಪಾಕ್ಷ ಪಂಡಿತ, ನಾಗವರ್ಮ, ನಾಗಚಂದ್ರ, ಪಂಪ, ಹೊನ್ನ, ರನ್ನ, ಜನ್ನ, ಆಂಡಯ್ಯ, ಅಗ್ಗಳ, ನೇಮಿಚಂದ್ರ, ರುದ್ರಭಟ್ಟ, ಲಕ್ಷ್ಮೀಶ ಮುಂತಾದ ಮಹಾ ಕನ್ನಡ ಕವಿಗಳೂ ದೇದೀಪ್ಯ-ಮಾನರಾದರೋ, ಎಲ್ಲಿ ಅಹಲ್ಯಾಬಾಯಿ, ಲಕ್ಷ್ಮೀಬಾಯಿ, ರಾಣಿಕದೇವಿ, ಜಿಜಾಬಾಯಿ, ಪದ್ಮಾವತಿ, ಕೃಷ್ಣಾಕುಮಾರಿ, ತಾರಾದೇವಿ, ವೀರ ಬಾಲಾ, ಶೂರ ಕಲಾವತಿಯರಂಥಹ ಮಹಾ ಸಮರಪಟು, ರಾಜಕಾರಣ ನಿಷ್ಣಾತರಾದ ಸತಿಯರೂ ತೇಜಸ್ವಿನೀ ಸ್ತ್ರೀಯರೂ ಆಗಿಹೋದರೋ, ಎಲ್ಲಿ ಮೀರಾಬಾಯಿ, ಶ್ರೀ ಶಾರದಾಮಣಿ ದೇವಿ, ಯೋಗಿನೀ ವನದೇವಿಯರಂತಹ ಆಜನ್ಮ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಣೀ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಜನ್ಮವಾಯಿತೋ, ಎಲ್ಲಿ ಗುರುಗೋವಿಂದಸಿಂಹನ ಸಿಂಹಶಿಶುತುಲ್ಯರಾದ ಈರ್ವ ಮಕ್ಕಳೂ, ಅದರಂತೆಯೇ ಬಾಲ-ಹಕೀಗತ-ರಾಯ, ಸಂಭಾಜಿ ಮತ್ತುಳಿದ ವೀರ-ರಜಪೂತ ಮರಾಠಾ ಬಾಲಕರೂ,

ಸ್ವಧರ್ಮರಕ್ಷಣೆಯ ಸಲುವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಆನಂದದಿಂದ ಸಮರ್ಪಿಸಿದರೋ, ಆ ಪುಣ್ಯಮಯವಾದ, ಶೌರ್ಯಮಯವಾದ ಭೂಮಿಯೊಳಗೆ ಆ ಆದರ್ಶಮಯವಾದ ಜಗದ್ಗುರು ಭಾರತವರ್ಷದೊಳಗೆ—ಅವರ ವಂಶಜರಾದ ನಾವು ಇಷ್ಟು ಹೇಡಿಗಳೂ, ದುರ್ಭಾಗ್ಯರೂ, ಪುಕ್ಕರೂ, ದರಿದ್ರರೂ ಯಾಕಾ-ಗಿರುವೆವು? ನಮ್ಮನ್ನು ಹೀಗೆ ಪತಿತರನ್ನೂ ಪರತಂತ್ರರನ್ನೂ ದುರ್ಭಾಗ್ಯರನ್ನೂ, ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟಿರುವ ದುರ್ಧರ ಶತ್ರುಗಳು ನಮಗೆ ಯಾರಾಗಿರಬಹುದು? ಹೇಳುತ್ತೇನೆ ಕೇಳಿರಿ.

ಆತ್ಮೈವ ಹ್ಯಾತ್ಮನೋ ಬಂಧುರಾತ್ಮೈವ ರಿಪುರಾತ್ಮನಃ ॥ —ಗೀತಾ

ಭಗವಾನ್ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನು—"ನೀವು ದುಭಾಗ್ಯರಾಗಲಿಕ್ಕೆ ನೀವೇ ಸ್ವತಃ ಕಾರಣರಿರುವಿರಿ. ನೀವೇ ನಿಮ್ಮ ಶತ್ರುಗಳೂ ಮಿತ್ರರೂ ಸರಿ. ನಿಮ್ಮ ಈ ಘೋರ ಪತನದ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವು ತತ್ವತಃ ನೀವೇ ಇರುವಿರಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಎಳ್ಳಷ್ಟಾದರೂ ಸುಳ್ಳಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಅನ್ನುವನು. ಈ ಭಗವದ್ವಚನವು ಅಕ್ಷರಶಃ ಸತ್ಯವಿರುವದು. ನಮ್ಮ ಈ ಭೀಷಣ ಪತನದ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವು ನಮ್ಮ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಹ್ರಾಸವೇ ಸರಿ. ಪೂರ್ವಕಾಲದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯವಂತರಿದ್ದ ನಾವು ಈಗ್ಗೆ ಹತವೀರ್ಯರಾಗಿರುವೆವು. ಇದರಲ್ಲಿಯೇ ನಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ದಾಸ್ಯದ ಗುಟ್ಟಿರುವದು. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವು ಹಾಳಾದ್ದರಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದ ಸ್ವಾಮಿತ್ವವು ಪೂರಾ ನಾಶವಾಗಿರುವದು! ಅನ್ಯ ದೇಶಗಳು ಮಾತ್ರ, ತಮ್ಮ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಲೇ ಇಂದಿಗೂ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತ, ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಮನಬಂದಂತೆ ಅಧಿಕಾರ ನಡೆಯಿಸಹತ್ತಿರುವವು. ಇದಾದರೂ ನಮ್ಮ ಅಪರಾಧವಲ್ಲವೇ? ಪ್ರಾಣಿ ಮಾತ್ರಗಳ ಬಲ, ತೇಜ, ಆರೋಗ್ಯ, ಸುಖ, ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಧರ್ಮಗಳೆಲ್ಲವೂ ಪೂರ್ಣ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಕೇವಲ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಸಾಧನದಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಉದ್ಧಾರವಾಗುವ ಸಂಭವವುಂಟು. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಉಳಿದ ಸರ್ವ ಉಪಾಯಗಳೂ ಮತ್ತು ಸುಧಾರಣೆಗಳೂ ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿರುವವು. ಆಧಾರಸ್ತಂಭವು ಮುರಿಯಲು ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಂದಿರವೇ ನೆಲಕ್ಕೆ ಕುಸಿಯುವಂತೆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಭಂಗದಿಂದ ನಾಲ್ಕೂ ಆಶ್ರಮಗಳು ತಮ್ಮ ಉಚ್ಚ ಸದ್ಗುಣ ಸಹಿತವಾಗಿ ನಾಶಹೊಂದುವವು

ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯನು ಹೀನನೂ, ದೀನನೂ, ದುಃಖಿಯೂ ಮತ್ತು ರೋಗ-ಗ್ರಸ್ತದೇಹಿಯೂ ಆಗಿ ಅನ್ಯರ ಸಂಪೂರ್ಣ ದಾಸನಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವನು. ಇದಕ್ಕೆ ಈಗಿನ ನಮ್ಮ ಆರ್ಯಾವರ್ತವೇ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿದೆ.

ಆಯುಸ್ತೇಜೋ ಬಲಂ ವೀರ್ಯಂ ಪ್ರಜ್ಞಾಶ್ರೀಶ್ಚ ಮಹದ್ಯಶಃ ।
ಪುಣ್ಯಂ ಚ ಮತ್ಪ್ರಿಯತ್ವಂ ಚ ಹನ್ಯತೇಽಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಯಾ ॥

"ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯನಾಶದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತುಂಟೋ? ಕೇಳಿರಿ. ಮನುಷ್ಯನು ಅಲ್ಪಾಯುವಾಗುವನು, ಮೋರೆಯ ಮೇಲೆ ಹೆಣದ ಕಳೆಯು ಬರುವದು, ಕಣ್ಣೊಳಗಿನ ಕಾಂತಿಯು ಕುಂದುವದು, ಅಂದರೆ ದೃಷ್ಟಿಯು ಮಂದವಾಗುವದು, ಶಾರೀರಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ನೈತಿಕ ಬಲಗಳು ಬಯಲಾಗುವವು, ವೀರ್ಯಹೀನನಾಗುವನು, ಅಂದರೆ ಧೈರ್ಯಹೀನನಾಗುವನು, ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ದುರ್ಬಲತೆಯ ತವರಮನೆಯಾಗುವನು. ಬುದ್ಧಿಯು ಮಂದವಾಗಿ ಕಡೆಗೆ ಭ್ರಷ್ಟವಾಗುವದು. ವೈಭವಹೀನನೂ ದುಷ್ಟನೂ ಆಗುವನು. ಕೈಕೊಂಡ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಅಪಯಶಸ್ಸು ಹೊಂದುವನು. ದೃಷ್ಟಿಯೂ ಬುದ್ಧಿಯೂ ಪಾಪಾವೃತವಾಗಿ ಅವನ ಕೈಯಿಂದ ಕುಕರ್ಮಗಳು ಘಟಿಸುವವು. ಶಾರೀರಿಕ, ವಾಚಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಪಾಪಗಳು ಹೆಚ್ಚಿ, ಮುಕ್ತಿಪ್ರದವಾದ ತನ್ನ ಭಕ್ತಿಯು ಹಾಳಾಗಿ, ಅವನಲ್ಲಿ ನರಕ-ಪ್ರದವಾದ ಸ್ತ್ರೀಭಕ್ತಿಯು ಬೆಳೆಯಹತ್ತುವದು—ವಿಷಯಾಸಕ್ತನಾಗುವನು. ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯನಾಶದ ಸ್ಪಷ್ಟದ್ಯೋತಕಗಳೇ ಸರಿ!" ಎಂದು ಭಗವಾನ್ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನು ಸಾರುವನು.

ಸರ್ವ ಜೀವನಾಧಾರಭೂತವಾದ ಇಂತಹ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಾಶ್ರಮ ರೂಪದ ತಳಹದಿಯನ್ನು ವಿಷಯರೂಪದ ಸುರಂಗದಿಂದ ಹಾರಿಸಿ, ಉರಿ ಹಚ್ಚುವ, ಕೋಟ್ಯಾನುಕೋಟಿ ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರೂ ಬಾಲಬಾಲಿಕೆಯರೂ ನಮ್ಮೀ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಎತ್ತ ನೋಡಿದತ್ತ ತುಂಬಿ ತುಳುಕುತ್ತಿರುವರು! ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೇ ಸರ್ವ ಆಶ್ರಮಗಳ ಮೂಲ ತಳಹದಿಯಿರುವದು. ಗಟ್ಟಿಯಿಲ್ಲದ ತಳಹದಿಯ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟಿದ ಗೃಹಸ್ಥಾಶ್ರಮವೆಂಬ ಕಟ್ಟಡವು ಬಲು ದಿನಗಳ ತನಕ ಬಾಳುವದು ಶಕ್ಯವಿಲ್ಲ. "ಮೂಲೇ ಕುಠಾರಃ" ಎಂಬ ನ್ಯಾಯದಂತೆ ಈಗ ಈ ವೀರ್ಯನಾಶದಿಂದ ತರುಣರ ಮೋರೆಯ ಮೇಲೆ ಭಯಂಕರ ಔದಾಸೀನ್ಯವು,

ಪ್ರೇತಕಳೆಯೂ, ಸಾಹಸಕಾತರತೆಯೂ, ಆತ್ಮ-ಅವಿಶ್ವಾಸವು ಕಾಣುತ್ತಿರುವವು. ಕೂದಲು ಬೆಳ್ಳಗಾಗಿ ಕಣ್ಣು ಕುರುಡಾಗಿ ಕನ್ನಡಕ (ಚಾಳೀಸು) ಹಚ್ಚಿದ, ನಡಮುರಿದು ಡೊಗಾದ, ಗೂಡುಗಟ್ಟಿದ ಎದೆಯ, ಒಳನಟ್ಟ ಕಣ್ಣಿನ, ಒಳಸಿಕ್ಕ ಗಲ್ಲದ, ನೀರಿಗೆಗಟ್ಟಿದ ಮುಖದ, ಒಳಹೊರಗೂ ರೋಗಜರ್ಜರಿತ ರಾದ, ದುಃಖಿಗಳಾದ, ದುರ್ಬಲರಾದ, ಉತ್ಸಾಹಶೂನ್ಯರಾದ, ನಿಸ್ಸತ್ವರಾದ, ಹುಳಹತ್ತಿದ ಬಿದುರಿನಂತೆ ಪೊಳ್ಳಾದ, ವಿಷಯಾಸಕ್ತರಾದ, ಪಾಪದ ಪಿಂಡ ರಾದ, ಪುಕ್ಕರಾದ, ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯಿಂದ ಆತ್ಮಪತಿತರೂ, ರೋಗ, ಶೋಕ, ದುಃಖ, ದೈನ್ಯಗ್ರಸ್ತರೂ ಆಗಿ, ಪರಕೀಯರ ದಾಸ್ಯ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, ಭಯಂಕರ ವೀರ್ಯನಾಶದಿಂದ ಅಸ್ಥಿಪಂಜರರಾಗಿ, ಇಷ್ಟಾದರೂ ಸಹ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳದೇ, ಕಾಮಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಒಂದೇಸವನೆ ಬೆಂದುಹೋಗುತ್ತಿರುವ ೨೦-೨೫ ವರ್ಷಗಳ ನಿರ್ವೀರ್ಯರಾದ, ಮುಪ್ಪಿನವರಂತೆ ತೋರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೂ ಮತ್ತು ಗೃಹಸ್ಥಾಶ್ರಮಿಗಳೂ ಈಗ ಎತ್ತ ನೋಡಿದತ್ತ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೀಳುತ್ತಿರುವರು! ಆಹಹಾ! ಇದೆಂಥ ಭಯಂಕರ ಮತ್ತು ಖೇದಜನಕ ದೃಶ್ಯವು! ಹಳ್ಳಿಗಳಿ ಗಿಂತ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಹತವೀರ್ಯರಾದ ದೀಡಪಂಡಿತರ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಮಿತಿಮೀರಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಂತ ದೇಹವನ್ನು ಹೀಗೆ ಹಾಳುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಈ ದೀಡಪಂಡಿತರು ದೇಶಸೇವೆಯನ್ನು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಮಾಡುವರೆಂಬದು ತಾನೇ ತೋರುತ್ತಿರುವದು. ಯಥಾಯೋಗ್ಯ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಪಾಲನ ಮಾಡುವವರೇ ನಿಜವಾದ ದೇಶಸೇವೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲರು. ಅವರೇ ನಿಜವಾಗಿ ಲೋಕ ನಾಯಕರಾಗಬಲ್ಲರು. ಸತ್ಯವು, ಇದು ತ್ರಿವಾರ ಸತ್ಯವು!

ವೀರ್ಯನಾಶದ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು

(೧) ಕಾಮಪೀಡಿತರಾದ ಹತವೀರ್ಯ ಬಾಲಕರು (ಅಥವಾ ಬಾಲಿಕೆ ಯರು) ಮಹಾಪುರುಷರನ್ನು, ಪವಿತ್ರ ಸಾಧುಸಂತ ಮಹಾತ್ಮರನ್ನು ಏಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಲಾರರು. ಕೃತಕುಕರ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ನಾಚಿಕೆ ಹುಟ್ಟಿ ಅವರು ಒಬ್ಬ ಅಪರಾಧಿಯಂತೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಕೆಳಗೆ ನೋಡುವರು, ಇಲ್ಲವೆ ಅತ್ತಿತ್ತ ಮೋರೆಯನ್ನು ಮರೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವರು. (೨) ಎಷ್ಟೋ ಚಟುವಟಿಕೆಯುಳ್ಳ ಹುಡುಗರು ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ದಿಟ್ಟರೂ ಮತ್ತು

ನಿರ್ಲಜ್ಜರೂ ಆಗುವರು. ಅವರಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯನಾಶದ ಎಲ್ಲ ಗುರುತುಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಒಡೆದು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಆ ಎಲ್ಲ ಕುಚಿನ್ಹಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬಲು ಬೆಡಗಿನಿಂದ ಮೆರೆಯುವರು. ತಾವು ಹೀಗೆ ವರ್ತಿಸುವದರಿಂದ ತಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ದುರ್ಗುಣಗಳು ಎರಡನೆಯವರ ಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೆ ಬರಲಾರವೆಂಬುದೇ ಅವರ ಉದ್ದೇಶವು. ಆದರೆ ಆ ಬಡ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮೋಸಹೋಗುವರು. (೩) ಮೊದಲಿನ ಅವರ ಆನಂದವುಳ್ಳ, ಕಾಂತಿಯುಳ್ಳ, ಪ್ರಸನ್ನವಾದ ಮುಖಮುದ್ರೆಯು ನಷ್ಟವಾಗಿ, ಅದು ಸೌಂದರ್ಯಹೀನವಾಗಿಯೂ ದುಃಖಿಯಾಗಿಯೂ ಮತ್ತು ಅಳುಮೋರೆಯಾಗಿಯೂ ತೋರಹತ್ತುವದು. ಗಲ್ಲಗಳ ಮೇಲಿನ ಗುಲಾಬಿಯ ಕಳೆಯು ಕಳೆದುಹೋಗಿ, ಮುಖವು ಬಿಳುಪೇರಿ, ಮಲಿನ ಮತ್ತು ಪಾಂಡುರೋಗ ಹತ್ತಿದವನಂತೆ ಪೀತವರ್ಣದ್ದಾಗುತ್ತದೆ, ತೇಜೋಹೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ಮೋರೆಯನ್ನು ಕೃತ್ರಿಮ ಬಣ್ಣದಿಂದ (ಪಾವುಡರ್) ಲೇಪಿಸುವರು. ಹೀಗಾಗಹತ್ತಿತೆಂದರೆ ಮಾತ್ರ, ಇಂತಹ ನಿಷ್ಪ್ರಭ ವ್ಯಕ್ತಿಯು, ಮೋರೆಗೆ ಬಣ್ಣ ಬಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಣ್ಣನ ಸೌಭಾಗ್ಯ ಕುಂಕುಮವು ಹಾಳಾಯಿತೆಂದು ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ತಿಳಿಯತಕ್ಕದ್ದು. (೪) ಮೊದಲಿನ ಮಧುರ ಸ್ವಭಾವವು ನಷ್ಟವಾಗಿ, ಅವನು ಕ್ರೋಧಿ, ರುಕ್ಷ, ಕಿರಿಕಿರಿ ಮತ್ತು ಉದಾಸೀನನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಕಾಮುಕರು ಬಹು ಸಿಟ್ಟಿನವರಿರುತ್ತಾರೆ. "ಅನಂಗಪೀಡಿತರಿಗೆ ಅನಂತವಿಕಾರಗಳು". (೫) ಆತನಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವಂತಹ ಯಾವ ರೋಗಗಳು ಇರದಿದ್ದರೂ, ಅವನ ಶರೀರವು ಮಾತ್ರ ಮುಪ್ಪಿನವನಂತೆ ಸಪ್ಪಗಾಗಿ, ಸಣ್ಣಾಗಿ, ಕಸುವಿಲ್ಲದ್ದಾಗಿ ಬಡಕಾಗುವದು. "ನಮ್ಮ ಪ್ರಕೃತಿಯೇ ಹೀಗೆ" ಎಂದು ತಿಳಿಯುವನು. ಇಲ್ಲವೆ ಅಭ್ಯಾಸದ ತ್ರಾಸದಿಂದಲೇ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯು ಬಂದಿರುವದೆಂದು ಊಹಿಸುವನು. ಆದರೆ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿಯ ಅಂಧಕಾರದ ಮರ್ಮವನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೆ ತರನು. ಅಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರೌಢತ್ವವೂ ಗಂಭೀರತೆಯೂ ಕಂಡುಬರುವದು, ಭರಭರನೆ ಬೆಳೆಯುವದು, ಇಲ್ಲವೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕಟ್ಟಾಗುವದು, ತಾರುಣ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಹಜ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ಹುರಿದುಹೋಗುವದು, ಮತ್ತು ಯಾವಾಗಲೂ ಉತ್ಸಾಹಶೂನ್ಯನಾಗುವದು, ಬಾಹ್ಯತಃ ಶಾಂತತೆ ಕಾಣುವದು; ಜೀವನ್ಮೃತನಂತೆ ತೋರುವನು. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಗೃಹಸ್ಥಾಶ್ರಮಿಗಳಾಗುವ ಹುಡುಗರು ಗೃಹಸ್ಥಾಶ್ರಮದ ದಿನಗಳು ಬರುವ ಮೊದಲೇ ಮಡಿಯುವರು. ಇಲ್ಲವೆ

ಮುಡಿದಂತೆಯೇ ಅವರ ಹಾಡಾಗುವದು. ಯಾವದಾದರೊಂದು ಕಾಯಿಯು ಅಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಹಣ್ಣಾದಂತೆ ತೋರಿಬಂದರೆ ಅದು ಕೆಟ್ಟಿತೆಂದೇ ತಿಳಿಯತಕ್ಕದ್ದು. (೬) ಯಾವಾಗಲೂ ರೋಗಿಯಾಗಿರುವದು—ಕಾಮುಕರು ಬಹು ರೋಗಿಗಳಿರುವರು; ಮತ್ತು ರೋಗಿಷ್ಠರಾದ ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರು ಯಾವಾಗಲೂ ಬಲು ಕಾಮುಕರಿರುತ್ತಾರೆ. "ಭೋಗಿ ಸದಾ ರೋಗಿ" ಎಂಬುದೇ ಸತ್ಯವು. (೭) ಯಾವದಾದರೊಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಉತ್ಸಾಹ, ಉಲ್ಲಾಸ, ಶಕ್ತಿ, ತ್ರಾಣಗಳು ಇಲ್ಲದಾಗುವದು, ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಬೇಸರ ಮತ್ತು ಆಲಸ್ಯ ಬರುವದು, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸವು ಕಠಿಣ ಮತ್ತು ಅಸಂಭವನೀಯವಾಗಿ ತೋರುವದು, ಕೈಕೊಂಡ ಒಂದೂ ಕೆಲಸವನ್ನು ಪೂರ್ಣಮಾಡದಿರುವದು, ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಕೊನೆಗಾಣಿಸದೆ ನಟ್ಟನಡುವೆ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವದು, ಮೊದಮೊದಲು ಬಹು ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ತೋರಿಸುವದು, ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಮಾತುಗಳನ್ನುರುಳಿಸುವದು, ಆದರೆ ಕಡೆಗೆ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸವೂ ತಣ್ಣಗಾಗುವದು; ಆನೆಯನ್ನೆಲ್ಲ ಮಾಡಿ ಬಾಲ ಹಚ್ಚದಿರುವದು, ಆದರೆ ಕುಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕೂಡಲೆ ಕೊನೆಗಾಣಿಸುವದು. (೮) ಮನದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ನಿರಾಶೆ, ಚಿಂತೆ, ಭೀತಿ, ವಿಷಯಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಅಶಕ್ತತೆ ಬೆಳೆಯುಹತ್ತುವದು. ಮನವು ಬಹು ಮಲಿನವೂ ದುರ್ಬಲವೂ ಮತ್ತು ಚಂಚಲವೂ ಆಗುವದು, ಪಾಪದೃಷ್ಟಿಯು ಬೆಳೆಯುವದು. (೯) ಶೃಂಗಾರ ರಸಭರಿತ ನಾಟಕಗಳನ್ನೂ ಮತ್ತು ಕಾದಂಬರಿಗಳನ್ನೂ ಓದುವದು, ಕೆಟ್ಟ ಚಿತ್ರ, ಭಾವಪಟ, ನರ್ತನ, ಛಾಯಾಚಿತ್ರದಾಟ (ಸಿನೇಮಾ), ನಾಟಕ, ಬೈಲಾಟ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ನೋಡುವ ಅಭಿರುಚಿಯು ಅತಿಶಯವಾಗುವದು—ನಾಟಕ, ನೃತ್ಯ, ಛಾಯಾಚಿತ್ರದಾಟ, ಬೈಲಾಟಗಳೆಂದರೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ವ್ಯಭಿಚಾರವನ್ನು ಕಲಿಸುವ ಸಭ್ಯಶಾಲೆಗಳೇ ಸರಿ! ಕೋಮಲರಾದ ಬಾಲಬಾಲಿಕೆಯರು ಇಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ಪ್ರೌಢರಾಗುವ (?) ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ವಿದೇ ಇರುವದು. (೧೦) ಸತತ ಕುಸಂಗತಿಯೂ ಏಕಾಂತವಾಸವೂ ಸೇರುವದು, ಮನಬಂದಂತೆ ರಗಳೆಯನ್ನು ಕೊಚ್ಚುವದು, ಆತ್ಮಮೈಥುನದಂತಹ ಭೀಭತ್ಸ ಮತ್ತು ನೀಚ ಕೃತ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುವದು. (೧೧) ಸ್ತ್ರೀ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬರಹೋಗುವದು, ಕೂಡ್ರಲು ಬಯಸುವದು, ಅವರ ಕಡೆಗೆ ಚೋರ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇಲ್ಲವೆ ನಿರ್ಲಜ್ಜತನದಿಂದ ಹಿಂದಿರುಗಿ ಪುನಃ ಪುನಃ

ತಿರುಗಿ ನೋಡುತ್ತ ಹೋಗುವದು, ಅಥವಾ ರಣಹದ್ದಿನಂತೆ ಗೋಣನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ತೀಕ್ಷ್ಣ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡುವದು, ಕಣ್ಣಿಡುವದು, ಮನಸ್ಸು ಮಾಡುವದು; ಪುನಃ ದೊಡ್ಡಿಸ್ತಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಮುಖದ ಮೇಲೆ ತರುವದು. (೧೨) ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಮಡಿಪಕ್ಕಿಗಳು (ತಾರುಣ್ಯಪಿಟಿಕೆ) ಏಳುವದು, ಇತ್ಯಾದಿ ಚಿನ್ಹಗಳು ಆ ತರುಣ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪಾಪಿಮನದ ಮತ್ತು ಪಾಪಿದೃಷ್ಟಿಯ ಪೂರ್ಣ ಕುರುಹುಗಳು—ಕಾಮವಿಕಾರದ ಸ್ಪಷ್ಟ ದ್ಯೋತಕಗಳು. (೧೩) ಸ್ವಪ್ನದೋಷವು ಸಂಭವಿಸುವದು, ಹಗಲಿನಲ್ಲಿಯಾಗಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ಇರುಳಿನಲ್ಲಿಯಾಗಲಿ ನಿದ್ರೆ ಹತ್ತಿದಾಗ ವೀರ್ಯಪತನವಾಗುವದು—ಇದಾದರೂ ಪಾಪದೃಷ್ಟಿಯ ಮತ್ತು ಪಾಪಚಿತ್ತದ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಗುರುತಾಗಿರುತ್ತದೆ. (೧೪) ವೀರ್ಯವು ನೀರಿನಂತೆ ತೆಳ್ಳಗಾಗುವದು, ಅರಿವೆಗಳ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದ ವೀರ್ಯದ ಕಲೆಗಳು ಸಹ ಕಾಣದಿರುವದು ಮತ್ತು ಧಾತುಕ್ಷೀಣತೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುವದು. (೧೫) ಅತಿಮೈಥುನದಿಂದಾಗಲೀ ಇಲ್ಲವೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದಾಗಲೀ, ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಶಿರಗಳು ಶಿಥಿಲವಾಗುವದು, ಅದರಿಂದ ಜನನೇಂದ್ರಿಯವು ಶಿಥಿಲವಾಗಿ ನಿಃಶಕ್ತವಾಗುವದು ಇಲ್ಲವೆ ಚಿಕ್ಕ ಬಾಲಕರ ಇಂದ್ರಿಯದಂತೆ ಸಣ್ಣಾಗುವದು. (೧೬) ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಮಸಂಕಲ್ಪದಿಂದಲೂ ವೀರ್ಯಪತನವಾಗುವದು, ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಅಯೋಗ್ಯನೆಂದು ಸಿದ್ಧವಾಗುವದು. (೧೭) ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಸುವಿಲ್ಲದಿರುವದು, ಅದರಂತೆ ಮೂತ್ರಧಾರೆಯಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಸಹ ತಗ್ಗುಬೀಳದಿರುವದು, ನಪುಂಸಕತ್ವದ ಲಕ್ಷಣವಿರುವದು. ಆದರೆ ಅದೇ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ತಗ್ಗು ಕೆಡಹುವುದು ಪುರುಷತ್ವದ ಲಕ್ಷಣವಿರುವದು. ಮೂತ್ರವು ಸಶಬ್ದ ಮತ್ತು ಫೇನಯುಕ್ತವಿರುವದೇ ಶುಭಲಕ್ಷಣವೆಂದು ತಿಳಿಯತಕ್ಕದ್ದು. ಇದರ ವಿರುದ್ಧ ಲಕ್ಷಣವು ಅಶುಭವಾಗಿರುವದು. (೧೮) ಮೂತ್ರದ ಸಂಗಡ ವೀರ್ಯಪತನವಾಗುವದು, ಇಲ್ಲವೆ ಬಹಿರ್ದೆಶೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಿಣುಕಲು ವೀರ್ಯ ಬಿಂದು ಪಾತವಾಗುವದು, ಮೂತ್ರವರ್ಣವು ಕತ್ತೆಯ ಮೂತ್ರದಂತೆ ಶುಭ್ರವಾಗಿರುವದು, ಸಿಕ್ಕಸಿಕ್ಕಾಗ ಉರಿಚುಗಟ್ಟುವದು ಮತ್ತು ಬಹುಮೂತ್ರ ರೋಗವಾಗುವದು. ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾತರ್ವಿಧಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ, ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ, ಸಂಜೆಯಲ್ಲಿ ಶೌಚಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮೊದಲೊಮ್ಮೆ ಹೀಗೆ ಒಟ್ಟು ಹಗಲಿರುಳು

ಕೂಡಿ ನಾಲ್ಕು ಸಾರೆ ಮೂತ್ರವಾಗುವದು ಯೋಗ್ಯವು. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ಮೂತ್ರ ಸಂಭವಿಸುವದು ಇಂದ್ರಿಯದೌರ್ಬಲ್ಯದ ಮತ್ತು ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ನಿಚ್ಚಳವಾದ ಲಕ್ಷಣವು. (೧೯) ಪ್ರಮೇಹ ಪ್ರದರಾದಿ ಭೀಷಣ ರೋಗಗಳಾಗುವದು ಭೀಷಣ ವೀರ್ಯನಾಶದ ಭೀಷಣ ಲಕ್ಷಣವೇ. (೨೦) ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಮೇಲಿನ ಶಿರವು ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ–ಮುಖದ ಮೇಲೆ–ಕೊಂಡಿಯಂತೆ ಡೊಂಕಾಗಿ ಇಂದ್ರಿಯವು ಶಿಥಿಲವಾಗುವದು. ಹಸ್ತಮೈಥುನದ, ಸೃಷ್ಟಿಬಾಹ್ಯ ವರ್ತನದ, ಅತ್ಯಂತ ವೀರ್ಯನಾಶದ, ಅತಿಮೈಥುನದ ಮತ್ತು ನಪುಂಸಕತೆಯ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಚಿನ್ಹವು! ವೈದ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾದರೂ ಹೀಗೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. (ಇಂತಹ ಓರ್ವ ಅಭಾಗ್ಯ ಬಾಲಕನನ್ನು ನಾವು ಕಣ್ಮುಟ್ಟ ಕಂಡಿರುವೆವು.) ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದಾಗಲೀ ಇಲ್ಲವೆ ಅತಿಮೈಥುನದಿಂದಾಗಲೀ, ಇಂದ್ರಿಯದ ಎಲ್ಲ ನರಗಳು ಶಿಥಿಲವಾಗುವದರಿಂದ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಧಾರಣ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯು ಉಳಿಯುವದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಲು ಪುರುಷತ್ವವು ನಾಶವಾಗುವದು ಅತ್ಯಂತ ನ್ಯಾಯವೇ ಆಗಿದೆ. (೨೧) ವೀರ್ಯವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುವದು ನಪುಂಸಕತ್ವದ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣವು. ಆದರೆ ಅದೇ ತೇಲುವದು ಶುದ್ಧವಾದ ವೀರ್ಯದ ಮತ್ತು ಪುರುಷತ್ವದ ಪರೀಕ್ಷೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯತಕ್ಕದ್ದು. (೨೨) ವೀರ್ಯನಾಶದಿಂದ ಮೇಂದುವಿನ ಮೇಲೆ ಭಯಂಕರ ಪರಿಣಾಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೇಂದುವು ಮತ್ತು ಮಸ್ತಕವು ಸಾರಹೀನವಾಗುವವು. ಯಾವಾಗಲೂ ತಲೆಯು ನೋಯುವದು, ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಯು ನಾಶವಾಗುವದು. ಬುದ್ಧಿಯು ಮಂದವಾಗುವದು, ಇಟ್ಟ ವಸ್ತುವಿನ ನೆನಪು ಸಹ ಆಗದಿರುವದು, ಪಾಠ ಮಾಡಿದ ವಿಷಯದ ನೆನಪು ಹಾರುವದು, ಇಷ್ಟೇ ಏಕೆ, ಬಿದ್ದ ಸ್ವಪ್ನಗಳ ನೆನಪು ಸಹ ಇರದಿರುವದು, ವೀರ್ಯನಾಶವು ಹೇಗಾಯಿತೆಂದು ತಿರುಗಿ ಆಶ್ಚರ್ಯಬಡುವದು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅತಿ ವೀರ್ಯನಾಶದ ಅಶುಭ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿರುವವು. (೨೩) ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಸತ್ವವಿಲ್ಲದ್ದರಿಂದ, ಯಾವಾಗಾದರೊಮ್ಮೆ ಎದ್ದು ಮೈ ಮುರಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಲು, ಇಲ್ಲವೆ ಏಳುವಾಗ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕತ್ತಲುಗವಿಯುವದು, ಇಲ್ಲವೆ ಮಸ್ತಕವು ಭ್ರಮಿಸಿ ಒಮ್ಮೆಂದೊಮ್ಮೆ ಕೆಳಗೆ ಕೂಡ್ರುವದು ಅಥವಾ ಪಟ್ಟನೆ ಕೆಳಗೆ ಬೀಳುವದು. (೨೪) ಮಲಬದ್ಧತೆಯೆಂದರೆ– ಶೌಚಕ್ಕೆ ಕುಳಿತಾಗ ತಿಣುಕುವದು, ಇಲ್ಲವೆ ಶೌಚಕ್ಕೆ ತೆಳ್ಳಗಾಗುವದು

ಅಥವಾ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆಯಾಗುವದು, ಮಲಬದ್ಧತೆಯಂತೆ ಅತಿಸಾರ ವಾಗುವದು ವೀರ್ಯನಾಶದ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣವದೆ. (೨೫) ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಯೆಂಬ ವ್ಯಾಧಿಯಾದರೂ ವೀರ್ಯನಾಶದ ಧ್ವಜಪಟವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. (೨೬) ಕುಚಿಂತನೆಯಿಂದ ನಿದ್ರಾಭಂಗವಾಗುವದು, ನಿದ್ರೆಬಾರದಿರುವದು, ಬಂದರೂ ಅರ್ಧಮರ್ಧ ಇಲ್ಲವೆ ಕುಂಭಕರ್ಣನ ನಿದ್ರೆಯಂತೆ ಬರುವದು ಮತ್ತು ಏಳುವಾಗ ಕಣ್ಣುಗಳು ಜಡವಾಗಿ ಎಳೆಯುಹತ್ತಿ ಬೇಗನೆ ಏಳಲು ಮನವಾಗದಿರುವದು. (೨೭) ಬೆಳಗಿನಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಭಗಭಗವೆನಿಸು ವದು, ಅತಿಸಂಕಟದಿಂದ "ಏನು ತಿನ್ನಲಿ, ಏನು ಬಿಡಲಿ" ಎಂದೆನಿಸುವದು, ಯಾವಾಗಲೂ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಸುಳ್ಳು ಹಸಿವೆಯಾಗುವದು, ಇಲ್ಲವೆ ಹಸಿವೆಯಾಗದಿರುವದು, ಅನ್ನವು ಪಚಿಸದಿರುವದು. ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ "ಧಾತುಕ್ಷಯಾತ್ ಸ್ರುತೇ ರಕ್ತೇ ಮಂದಃ ಸಂಜಾಯತೇ ಜಲಃ" ಧಾತುಕ್ಷಯ ದಿಂದ ರಕ್ತವು ಕ್ಷೀಣಿಸಿ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಿನ ಆಂತ್ರಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗಿ ಅನ್ನವು ಚನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಲಾರದೆಂದು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಸಿದ್ಧಾಂತವಿರು ವದು. (೨೮) ಯಾವಾಗಲೂ ಮಸಾಲೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ, ತಿಕ್ತ, ಆಮ್ಲ, ಉರುಳೀಗಡ್ಡಿ, ಬಳ್ಳೊಳ್ಳಿ, ಹಿಂಗು ಬೆರಸಿದ ಅವಲಕ್ಕಿ ಮುಂತಾದ ಕಾಮೋ- ತ್ತೇಜಕ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯನಾಶಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅತಿಶಯವಾಗಿ ಸೇರುವದು. ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ 'ವೀರ್ಯವರ್ಧಕ' ವೆಂಬ ಒಂದೂ ಸತ್ವವಿಲ್ಲ. (೨೯) ಆಮ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೂ ಕೆಮ್ಮು ದಮ್ಮುಗಳು ಹತ್ತು ವದು, ಇದಾದರೂ ವೀರ್ಯನಾಶದ ನಿಶ್ಚಿತ ಲಕ್ಷಣವದೆ. (೩೦) ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಚಿಕಿದಂತೆನಿಸುವದು ಇಲ್ಲವೆ ಎದೆಯು ಬಿಗಿಯುವದು; ವೀರ್ಯನಾಶದಿಂದ ಎದೆಯು ಹಗುರಾಗಿ ದುರ್ಬಲವಾಗುವದು, ಕಫವಾಗುವದು, ದಮ್ಮು ಹತ್ತು ವದು, ಎದೆ ನೋಯುವದು ಮುಂತಾದ ಅಸಂಖ್ಯ ಹೃದ್ರೋಗಗಳಾಗುವವು. ಇಂಥ ಎದೆಬೇನೆಯಿಂದ (Heart-disease) ಮನುಷ್ಯನು ಯಾವಾಗ್ಗೆ ಕಾಲನ ತುತ್ತಾಗುವನೆಂಬದರ ನಿಯಮವಿಲ್ಲ. ಎದೆಹೋದ ಕುದುರೆಯು ಯಾವ ಕೆಲಸಕ್ಕೂ ಬಾರದಂತೆ ಕ್ಷೀಣಹೃದಯದ ಮನುಷ್ಯನು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿರುಪಯೋಗಿಯಾಗುವನು. (೩೧) ಎದೆಯು ಇಬ್ಭಾಗವಾಗು ವದು, ಅಂದರೆ ಎದೆಯು ಗೂಡುಗಟ್ಟಿ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ನ ಮತ್ತು ವಿಶಾಲ ವಾದ ತಗ್ಗು ಬೀಳುವದು—ಇವೆಲ್ಲ ವೀರ್ಯನಾಶದ ನಿರ್ಭ್ರಾಂತ ಲಕ್ಷಣಗಳು.

(೩೨) ಹೃದಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯದಿಂದ ಮನಸ್ಸಂಯಮನ ಮಾಡಲಸಮರ್ಥನಾಗಿ, ಸಾವಿರಾರು ಪ್ರತಿಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಒಂದನ್ನಾದರೂ ಕೊನೆಗಾಣಿಸದಿರುವದು, ವಿಷಯಸುಖಕ್ಕೊಳಗಾಗುವದೊಂದೇ ಅವಕಾಶ, ಮಾಡಿದ ಎಲ್ಲ ಪ್ರತಿಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ಮರೆತು ಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೆ ತರದೆ— ನೀಚ ಪ್ರತಿಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕೂಡಲೆ ಪೂರ್ಣ ಮಾಡುವದು, ಈ ಮೇರೆಗೆ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಆತ್ಮೋನ್ನತಿಯನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವದು. (೩೩) ಭುಜಗಳು ಜೋಲುಬಿದ್ದು, ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿ, ವಿಸ್ತೃತವಾಗದಿರುವದು. (೩೪) ನಾಡಿಗಳು ಬಲು ಮಂದಮಂದವಾಗಿ ಹಾರುವದು, ಮತ್ತು ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಎದೆಯೂ ಮತ್ತು ನಾಡಿಗಳೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತರದಿಂದ ಹಾರುವದು, ಅಂದರೆ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ (vitality) ಭಯಂಕರ ಹಾನಿಯಾಗುವದು, ಆಯುಷ್ಯವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದು. (೩೫) ಕೈಕಾಲುಗಳ ಕೀಲುಗಳು ಸಡಿಲಾಗುವದು, ಸಂಧಿವಾತವಾಗುವದು, ಕೈಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಜುಮ್ಮು ಹಿಡಿಯುವದು. (೩೬) ಅರ್ಧಾಂಗವಾಯುವಾದ ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರದಂತೆ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಅವಯವಗಳು ನಿರ್ಜೀವವಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶಜ್ಞಾನ ಶೂನ್ಯವಾಗುವದು. (೩೭) ಕೈಕಾಲುಗಳು ಥರಥರ ಕಂಪಿಸುವದು, ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದ ಕಾಗದ ಸಹ ಕಂಪಿಸುವದು. (೩೮) ಅಂಗೈ ಅಂಗಾಲುಗಳೂ ಮೊಳಕಾಲುಗಳೂ ಮತ್ತು ಕೀಲಗಳೂ ಬರ್ಫದಂತೆ ತಣ್ಣಗಾಗುವದು; ಯಾಕಂದರೆ ಅಲ್ಲಿಯ ವೀರ್ಯಜನ್ಯವಿದ್ಯುತ್ತು-ಉಷ್ಣತೆಯು ಇಲ್ಲದಂತಾಗುವದು. ಕೈಕಾಲುಗಳು ತಣ್ಣಗಾಗುವದು ತೀರ ಅಶುಭಲಕ್ಷಣವು. ವೀರ್ಯವಂತನ ಕೈಕಾಲುಗಳು ಸದಾ ಬೆಚ್ಚಗಿರಲಿಕ್ಕೇಬೇಕು. (೩೯) ಅಂಗೈ ಅಂಗಾಲುಗಳು ಬೆವೆಯುವದು ಅಂದರೆ ಹಸಿಯಾಗುವದು, ಇದಾದರೂ ಕೆಟ್ಟ ಗುರುತೇ ಸರಿ. (೪೦) ತುಟಿಗಳು, ಕೈಕಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಉಗುರುಗಳು ಗುಲಾಬೀ ವರ್ಣದವಿರದೆ ಬೆಳ್ಳಗಾಗಿ ಬಾಡಿದಂತೆ ತೋರುವದು. (೪೧) ಋತುಮಾನಗಳು ಬದಲಾದಂತೆ ಶರೀರಪ್ರಕೃತಿಯೂ ಬದಲಾಗುವದು. ಶೀತೋಷ್ಣತೆಗಳು ಸಹನವಾಗದಿರುವದು, ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರ, ಮುಂತಾದ ನಾನಾಪ್ರಕಾರದ ರೋಗಗಳಾಗುವದು. ದೇಶದಲ್ಲಿ ರೋಗಗಳು ಹರಡಹತ್ತಲು ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಮೊದಲು ಇಂಥವನೇ ಬೇನೆ ಬಿದ್ದು ಮೃತ್ಯುವಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂಥವನು ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಮೊದಲೇ "ಯಃ

ಪಲಾಯತೇ ಸ ಜೀವತಿ ” ಎಂಬ ತತ್ವವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾಗುವದು. (೪೨) ವೀರ್ಯಭ್ರಷ್ಟ ಪುರುಷನು ಚನ್ನಾಗಿ ತಿಂದುಂಡ್ಣುವಿಕೆಯ ಮೂಲಕ, ಕಣ್ಣಿಗೆ ನುಣ್ಣಗಾಗಿ ಕೊಬ್ಬಿದವನಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಅವನು ಯಾವಾಗ್ಗೆ ಸಾಯುವನೆಂಬದರ ನಿಯಮವಿಲ್ಲ. ಕಾರಣವೇನಂದರೆ ಅವನು, ಒಳಗೆ ಹುಳಹತ್ತಿ, ಜೊಳ್ಳಾಗಿ, ಪೊಳ್ಳಾಗಿ, ಮುರಿಯಹತ್ತಿದರೂ, ಮೇಲೆ ತೈಲ ಲೇಪನ ಮಾಡಿದ್ದರಿಂದ ನುಣುಪಾಗಿ ತೋರುವ ತೊಲಿಯಂತೆ, ತೋರುತ್ತಿರುವನು ! ವೀರ್ಯವು ಸರ್ವಶರೀರದ ಸಾರವಿರುವದರಿಂದ ವೀರ್ಯಹೀನನು ಸಾರಹೀನ ವಸ್ತುವಿನಂತೆ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕನಿರುತ್ತಾನೆ. (೪೩) ಸದಾ ಸರ್ವದಾ ಗೂನು ಬೆನ್ನಿನಿಂದ ಕೂಡ್ರುವದು ವೀರ್ಯಭ್ರಷ್ಟತೆಯ ಸ್ಪಷ್ಟ ಲಕ್ಷಣವಿರುವದು. ಸೃಷ್ಟಿಬಾಹ್ಯ ಅಥವಾ ಅತಿಶಯ ವೀರ್ಯನಾಶದಿಂದ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯು ಬರಬರುತ್ತ ಸಡಿಲಾಗಿ ಬೆನ್ನಿನಲ್ಲಿ ನೋವು ಏಳುವದು. ಇಂಥ ಮನುಷ್ಯನು ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಸಹ ನೆಟ್ಟಗೆ ಸರಳವಾಗಿ ಕೂಡ್ರಲಾರನು. ಯಾವಾಗಲೂ ಡೂಗಾಗಿ ಕೈಯೂರಿ ಇಲ್ಲವೇ ಗಾದಿ, ಗೋಡೆ, ಕಂಬಗಳಿಗಾತು ಕುಳಿತದ್ದೇ ಕಂಡುಬರುವದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅವನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಕೂಡ್ರಬೇಕೆಂದು ಬಯಸಿದರೂ ಬಹಳ ವೇಳೆಯ ವರೆಗೆ ಹಾಗೆ ಕೂಡ್ರಲಾರನು ಮತ್ತು ಅವನ ಕೂಡ್ರುವಿಕೆಯು ಸದಾ ಒಂದೇ ಬಗೆಯದ್ದುಳಿಯಲಾರದು. ಸದಾ ಅವನಲ್ಲಿ ಚಲವಿಚಲದ ಆರಂಭವಿದ್ದೇ ಇರುವದು. (೪೪) ವೀರ್ಯಹೀನ ಪುರುಷನಿಗೆ ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ನೆಟ್ಟಗೆ ಸಹ ನಿಲ್ಲಲಿಕ್ಕೆ ಬರುವದಿಲ್ಲ. ಅವನು ಯಾವಾಗಲೂ ಅಂಕುಡೊಂಕಾಗಿ, ಇಲ್ಲವೆ ನಡಕ್ಕೆ ಬಡಿಗೆಯ ಆಧಾರಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ನಿಂತದ್ದು ಕಂಡುಬರುವದು. ಯಾಕಂದರೆ ಆತನ ನಡದೊಳಗೆ ಶಕ್ತಿ ಇರುವದಿಲ್ಲ. ಒಳಸಿಕ್ಕ ಎದೆಯ, ಮುಂಬಂದ ನಡದ ಅವನ ನಿಲುವಿಕೆಯು ಬಹು ವಿಚಿತ್ರ ಪ್ರಕಾರದ್ದಿರುವದು. ಮನುಷ್ಯನ ಮೇರುದಂಡವು (ಬೆನ್ನುಹುರಿಯು) ಬಾಗಿದಷ್ಟೇ ಅವನ ಆತ್ಮವಾದರೂ ಬಾಗಿರುವದು—ಅರ್ಥಾತ್ ಆತ್ಮ ಪತಿತನಾಗಿರುವನು. (೪೫) ವೃಷಣವು ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಇಳಿಬಿದ್ದು ಜೋತಾಡಹತ್ತುವದು. (೪೬) ಮೈಯೊಳಗಿಂದ ಮತ್ತು ಮುಖದಿಂದ ದುರ್ಗಂಧವಾಸನೆಯು ಬರುವದು. ವಸಡಿ ಉಬ್ಬುವದು, ಅದರಿಂದ ಬಣ್ಣ (ಪಾವುಡರ), ಎಣ್ಣೆ, ಅತ್ತರಗಳಾದಿ ಸುವಾಸಿಕ ಪದಾರ್ಥ ಲೇಪಿಸುವ ವ್ಯಸನವು ಹತ್ತುವದು. (೪೭) ಆಚರಣದಲ್ಲಿ ಕೃತ್ರಿಮತೆಯೂ ಮತ್ತು ಒಯ್ಯಾರವೂ ಮಿತಿಮೀರಿ ಬೆಳೆಯು

ವದು. ದಂಭಾಚಾರವು ಅತಿಶಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವದು. ಬಾಹ್ಯದಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಕಂಡರೂ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಸತ್ವಹೀನನಿರುವನು.

“ದುರ್ಗಂಧೋ ಭೋಗಿನೋ ದೇಹೇ ಜಾಯತೇ ಬಿಂದುಸಂಕ್ಷಯಾತ್”

(೪೮) ತನುಮನಗಳಿಂದ ದುರ್ಬಲನಾಗಿ ಮುಖಶೂರನಾಗಿ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಮಾತುಗಳನ್ನುರುಳಿಸುವದು ಮತ್ತು ವೇದಾಂತಗೋಷ್ಠಿಯನ್ನು ಹೇಳುವದು, ಆದರೆ ತದ್ವತ್ ಆಚರಣೆಯು ಮಾತ್ರ ಘಟಿಸದಿರುವದು; ತಿರುಗಿ ಕುಕರ್ಮದ ಕಡೆಗೇ ಮನವು ಮಿತಿಮೀರಿ ಪ್ರವೃತ್ತವಾಗುವದು. (೪೯) ಕೇಶಗಳು ಶುಭ್ರವಾಗಿ ಇಲ್ಲವೇ ಪೀತರಕ್ತ ವರ್ಣದ್ದಾಗುವವು. ೧೨ ವರ್ಷದವನಾದ ಯಾವನಾದರೊಬ್ಬನ ಕೂದಲುಗಳು ಬೆಳ್ಳಗಾಗಿರುವದನ್ನು, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕನ್ನಡಕ ಹಚ್ಚಿರುವದನ್ನು ಕಂಡರೆ, ಅದು ವೀರ್ಯನಾಶದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವೇ ಎಂದು ತಿಳಿಯತಕ್ಕದ್ದು. ದುರ್ಬಲ ತಾಯಿ ತಂದೆಗಳ ದುರ್ಬಲ ವೀರ್ಯದಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಹುಡುಗರ ಕೂದಲುಗಳು ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿಯೇ ಬೆಳ್ಳಗಾಗುವವು. ಎಷ್ಟೋ ಜನರ ಕೂದಲುಗಳು ಅತಿ ಭೀತಿಯಿಂದಲೂ, ಅತಿ ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಥೆಯಿಂದಲೂ ಮತ್ತು ಅತಿ ರೋಗದಿಂದಲೂ ಸಹ ಬೆಳ್ಳಗಾಗುವದುಂಟು. ಸುವಾಸನೆಯುಳ್ಳ ತೈಲ, ಅತ್ತರ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚುವದರಿಂದಲೂ ಎಷ್ಟೋ ಜನರ ಕೂದಲುಗಳು ಬೆಳ್ಳಗಾಗುವವು. ಯಾಕಂದರೆ ಯಾವತ್ತೂ ಸುಗಂಧ ತೈಲಗಳು ಉಷ್ಣವಿರುತ್ತವೆ. (೫೦) ಕೂದಲುಗಳುದುರಿ ಖಲ್ವಾಟವಾಗುವದೂ ಸಹ ವೀರ್ಯಕ್ಷೀಣತೆಯ ಲಕ್ಷಣವದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟೋ ಜನರು ಭಾಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣವೆಂದು ತಿಳಿಯುವರು. ಆದರೆ ನಿಜವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಇದು ದುರ್ಭಾಗ್ಯದ ಮತ್ತು ಅಕಾಲಮೃತ್ಯುವಿನ ದ್ಯೋತಕವದೆ. (೫೧) ಮೊದಲಿನ ಮಧುರ ಮತ್ತು ಇಂಪಾದ ಸ್ವರವು ನಷ್ಟನಾಗಿ ಅದು ಕಠೋರ ಮತ್ತು ಕರ್ಕಶವಾಗುವದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಗಾಯಕ ಗಾಯಕಿಯರು, ತಮ್ಮ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಅಂದರೆ ವೀರ್ಯರಜಗಳ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಒಳ್ಳೇ ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. (೫೨) ಋಷಿಗಳಿಗೆ ಲಬ್ಧವಾಗಿದ್ದ ದಿವ್ಯ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನನೇತ್ರಗಳು ನಾಶವಾಗಿ, ಉಪನೇತ್ರದ (ಚಾಳೀಸು) ಹೊರ್ತಾಗಿ ಕೆಲಸವೇ ಸಾಗದಿರುವದು—ಅಂದರೆ ದೃಷ್ಟಿಯು ಕೆಟ್ಟು ಮೂಗಿನ ಮೇಲೆ ಕನ್ನಡಕವು ಬರುವದು. ನಾಲ್ವತ್ತು

ವರ್ಷದವನಾಗುವಷ್ಟರಲ್ಲಿಯೇ ಕುರುಡನಾದರೂ ಕನ್ನಡಕದೊಳಗಿಂದ, ತಮ್ಮ ಕರಗಾಲ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಪರಸ್ತ್ರೀಯರ ಕಡೆಗೆ ನೋಡುವದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಿಡರು. ಕಣ್ಣು ಕೆಡುವದೆಂದರೆ ದೃಷ್ಟಿಯು ಪಾಪಿಷ್ಠವಾಗುವ ನಿಶ್ಚಿತ ಲಕ್ಷಣ ವಿರುತ್ತದೆ; ಇದೊಂದು ಈಶ್ವರೀ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತವಿರುತ್ತದೆ. (೫೩) ಕಣ್ಣು ಗಳು 'ಮಿಣಿಮಿಣಿ' ಮಾಡುವದು, ಕಣ್ಣಾಲಿಗಳು ಒಳನಡುವದು, ಕಣ್ಣು ಗಳ ಕೆಳಗಣ ಭಾಗವು ಬಾಯುವದು ಮತ್ತು ನಿಸ್ತೇಜವಾಗುವದು. (೫೪) ಕಣ್ಣುಗಳ ಇಬ್ಬದಿಗಳು ನೀರಿಗೆಗಟ್ಟುವದು. (೫೫) ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಮೇಲಿನ ಚೀಲವು ತುಂಬಿದಂತೆಯೂ ನುಣುಪಾಗಿಯೂ ಇಲ್ಲದಿರುವದು, ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿಯೂ ನಿಷ್ಪ್ರಭವಾಗಿಯೂ ಆಗುವದು. ಇದು ವೀರ್ಯನಾಶದ ನಿಶ್ಚಿತ ಲಕ್ಷಣವು. (೫೬) ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರವೆಲ್ಲ ಪರೆ ಬಂದಂತೆ ರುಕ್ಷ ವಾಗಿಯೂ ಮತ್ತು ಕಾಂತಿಹೀನವಾಗಿಯೂ ಕಾಣುವದು. (೫೭) ಹುರುಕು, ಕಜ್ಜಿ, ಗಜಕರ್ಣ ಮೊದಲಾದ ಚರ್ಮರೋಗಗಳಾಗುವದು. (೫೮) ಕಣ್ಣು ಗಳಿಗೆ ಕಪ್ಪು ಬಡೆಯುವದು. ಮೂಗಿನ ಬದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕಣ್ಣಿನ ಮೂಲೆ ಗಳು ಕರ್ರಗಾಗುವದು. ಇದು ಎಳೆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷ ಗಳೊಳಗೆ ಸಂಭವಿಸಿದ ವೀರ್ಯನಾಶದ ಅಥವಾ ಅತಿಮೈಥುನದ ಬಹು ಭಯಂಕರ ದುಶ್ಚಿನ್ಹವದೆ. ಬರಬರುತ್ತ ವೀರ್ಯನಾಶವು ಬೆಳೆಬೆಳೆದಂತೆ ಕಣ್ಣುಗಳ ನಾಲ್ಕೂ ಬದಿಗಳು ತೀರ ಕರ್ರಗಾಗುವವು. ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಖಗ್ರಾಸ ಗ್ರಹಣವು ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. (೫೯) ಅದರಂತೆಯೇ ಗಲ್ಲಗಳು ನೀರಿಗೆಗಟ್ಟು ವದು, ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಕರ್ರನ್ನ ಕಲೆಗಳು ಬೀಳುವದು—ಇದಾದರೂ ಬಲು ಕೆಟ್ಟ ಲಕ್ಷಣವು. ಹೀಗಾಗಲು ಇಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೊಗವು ಇಹಪರಗಳಲ್ಲಿ ಕರ್ರ ಗಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಕರ್ರನ್ನ ಮೊಗವನ್ನೂ ಮತ್ತು ಉಪರಿನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸರ್ವ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನೂ ಧಾರಣಮಾಡಿಕೊಂಡು ಒಳ್ಳೇ ಒಯ್ಯಾರದಿಂದ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮೆರೆಯುತ್ತ ಅಲೆಯುವದು ಯಾರಿಗಾದರೂ ಎಂದಾದರೂ ಚಂದ ಕಾಣು ವದೇ ? ಛೇ ! ಎರಡನೆಯವರಿಗೆ ತನ್ನ ಮೋರೆಯನ್ನು ಸಹ ತೋರಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಇಂತಹ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ನಿಜವಾಗಿ ನಾಚಿಕೆ ಬರುವದು. ಇಂಥವನನ್ನು ಯಾರೂ ಸೇರರು. ಇವನನ್ನು ಕಂಡಕಂಡವರೆಲ್ಲ ಹಳಿಯುವವರೇ. ಮತ್ತು ಇವನ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲರೂ 'ಛೀ, ಥೂ' ಎಂದುಗುಳುವವರೇ. (೬೦) ವೀರ್ಯ ವೆಲ್ಲ ನಷ್ಟವಾದಂತೆ ದೇಹದ ಭಾರವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಹತ್ತುವದು. ಅಂದ

ಬಳಿಕ ಇಂತಹ ವೀರ್ಯಭ್ರಷ್ಟ ಮನುಷ್ಯನು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸತ್ವಹೀನನೂ ತುಚ್ಛನೂ ಮತ್ತು ನೀಚನೂ ಆಗುವದರಲ್ಲೇನಾಶ್ಚರ್ಯವು ? (೬೧) ಕ್ಷಯ ರೋಗವಾದರೂ ಬಹುವೀರ್ಯನಾಶದ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣವದೆ. (೬೨) ವೀರ್ಯನಾಶದ ಪರಿಣಾಮವು ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಭಯಂಕರವಾಗಿ ಆಗುವದ ರಿಂದ ಮಿದುಳು ಕೆಟ್ಟು ಕಡೆಗೆ ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿಯುವದು. ಟೊರೆಂಟೋ ಎಂಬ ಲ್ಲಿಯ ಅನುಭವಿಕ ಡಾಕ್ಟರ ಬರ್ಕಮನ್ನನು ಬರೆದಿಟ್ಟದ್ದೇನಂದರೆ— "ಹುಚ್ಚರ ಸಾವಿರಾರು ಆಸ್ಪತ್ರಿಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡಲು ನೂರರಲ್ಲಿ ೯೫ ಜನರು ವೀರ್ಯದ ಅತಿನಾಶದಿಂದ ಮತ್ತು ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಹುಚ್ಚ ರಾದದ್ದು ನನಗೆ ಕಂಡುಬಂದಿತು. ಅವರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಜನರು ಸೆರೆಮನೆ ಯಲ್ಲಿಯೂ ಮತ್ತು ಶೌಚಕೂಪದಲ್ಲಿಯೂ ಆತ್ಮಮೈಥುನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ದನ್ನು ಕಂಡೆನು. ಇಂಥವರು ಬಹುದಿನ ಬದುಕಲಿಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಸೆರೆಮನೆಯಿಂದ ಅವರ ಹೆಣಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ತೆಗೆಯಬೇಕಾಯಿತು. ಅವ ರಲ್ಲಿ ಹಳ್ಳಿಯೊಳಗಿನ ಅಶಿಕ್ಷಿತರಿಗಿಂತಲೂ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿಯ ಸುಶಿಕ್ಷಿತ—ಅಲ್ಲ—ಕುಶಿಕ್ಷಿತ ಜನರೇ ಬಹುಸಂಖ್ಯಾಕರಿದ್ದರು." (೬೩) ಇಂಥ ಮನುಷ್ಯರು ಬೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಸವಿಯಿದ್ದ ತನ್ನ ಜೀವಿತಕ್ಕೆ ಬೇಸತ್ತು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳುವದಕ್ಕೆ ಸಹ ಅನುಮಾನಿಸುವದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಕ್ವಚಿತ್ ಆತ್ಮಹತ್ಯವನ್ನು ಸಹ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವರು—ಅಹಹಾ, ಪಾಪ ! ದುರ್ವ್ಯವಿಗಳು ! ಆದ್ದ ರಿಂದಲೇ ಶ್ರೀಸಮರ್ಥ ರಾಮದಾಸ ಸ್ವಾಮಿಗಳು ನುಡಿಯುವದೇನಂದರೆ:-

ಸಾಂಗತ್ಯ || ಮನವೆ ! ಪಾಪವ ಮಾಡುವಿಚ್ಛೆಯ ಬಿಡು ಮತ್ತೆ
ನೆನೆ ಸತ್ಯ ಸಂಕಲ್ಪನಾಗು
ಮನದಿ ವಿಷಯ ಚಿಂತನೆಯ ವಿಕಾರವ ನೋಡಿ
ಮುನಿಗಳು ಛೀ ಛೀ ಎನ್ನುವರು. (ಮನಸ್ಸಿಗುಪದೇಶ)

ಮನುಷ್ಯನು ಬೇಕಾದಂತಹ ಕತ್ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ರಹಸ್ಯ ದಲ್ಲಿ ಪಾಪಕರ್ಮಗಳನ್ನಾಚರಿಸಲಿ, ಅಥವಾ ಪಾಪವಿಚಾರವನ್ನು ಮನದಲ್ಲಿ ತರಲಿ, ಆ ವಿಕಾರದ ಪರಿಣಾಮವು ಅವನ ಶರೀರ ಮುಖಗಳ ಮೇಲೆ ಮುದ್ರಿತ ವಾಗದೆ ಎಂದೂ ಇರದು. ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತುಮುತ್ತು ಕರ್ರಗಾಗುವದು, ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಕಪ್ಪನ್ನ ಕಲೆಗಳು ಬೀಳುವದು, ಮಡಿಪಕ್ಕೆಗಳೇಳುವದು, ಬೆನ್ನ

ಹುರಿಯು ಬಾಗುವದು, ಕೂದಲು ಬೆಳ್ಳಗಾಗುವದು, ಇಲ್ಲವೆ ಉದುರುವದು, ಅದರಂತೆಯೇ ಕಫ ಕೆಮ್ಮು ದಮ್ಮು ಹತ್ತುವದು ಮುಂತಾದ ಸರ್ವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಯಾವನಾದರೊಬ್ಬನಲ್ಲಿ ತತ್ಕಾಲಕ್ಕೆ ಕಂಡುಬರದಿದ್ದರೂ, ಆ ಕ್ಷಣದಿಂದಲೇ ಅವನು ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯೆಂದು ತಿಳಿಯಕೂಡದು. ಇವುಗಳ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಅವನಲ್ಲಿ ತೋರಿದರೆ ಅವನಿಗೆ ನಿಸ್ಸಂಶಯವಾಗಿ ಚೋರನೆಂದನ್ನಲಿಕ್ಕೆ ಪ್ರತ್ಯವಾಯವಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಸಭ್ಯ ಚೋರರು ಈಗ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಎಣಿಕೆಯಿಲ್ಲದಷ್ಟು ಸಿಗುತ್ತಿರುವರು. ಸೃಷ್ಟಿದೇವಿಗೆ ಇಂಥ ಆತ್ಮಘಾತಕರಾದ ಕುಲಾಂಗಾರರನ್ನು ಕಂಡು ಬಲು ಕೆಡಕೆನಿಸುವದು. ಕಾಲನು ಇಂಥವನನ್ನು ಕಂಡು, ಕುಲುಕುಲು ನಕ್ಕು, ಹಿರಿಹಿರಿ ಹಿಗ್ಗಿ, ಅವನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಶಾರೀರಿಕ, ವಾಚಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಕುಕರ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ಅವನನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಥಳಿಸುತ್ತಿರುವನು. ಅವನ ಹೊಡತಗಳೆಂದರೇನು? ಮೇಲೆ ಬರೆದ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಈಗ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಜನರು ಪ್ರಮೇಹ ಉಪದಂಶಾದಿ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವರು. ಎಷ್ಟೋ ಜನರು ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಹೊರಳುತ್ತ ಅತಿ ಸಂತಾಪದಿಂದ ಬಾಯಿಬಿಡುತ್ತ ಮರುಗುತ್ತಿರುವರು, ಎಷ್ಟೋ ಜನರು ಪದರಿನಲ್ಲಿ ಹಣಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಹಗಲಿರಳು ಎಡೆಬಿಡದೇ ವೈದ್ಯರ ಮನೆಗೆ ಎಡತಾಕಿ ಎಡತಾಕಿ ತಮ್ಮ ಕಾಲೊಳಗಿನ ನರವು ಹರಿದು ಹೋದರೂ ಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೆ ತಾರದೆ ಕಷ್ಟವನ್ನು ಸಹಿಸುತ್ತಿರುವರು. ಆಹಹಾ! ಈ ದೋಷವು ಯಾರದಿರುವದು? ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಶ್ರೀಸಮರ್ಥ ರಾಮದಾಸ ಸ್ವಾಮಿಗಳು ಅನ್ನುವದೇನಂದರೆ:-

ದ್ವಿಪದಿ|| ಮುನ್ನ ಮಾಡಿದ ಕರ್ಮದಂತೆಯೇ ತರಳಾ|
ಇನ್ನು ನೀ ಭೋಗಿಪುದು ತಪ್ಪದೇ ಮರುಳಾ || ೧ ||

ಸೃಷ್ಟಿಮಾತೆಯು ಅತಿ ದಯಾಶಾಲಿನಿಯು. ಇಂತಹ ವಿಷಯಾಂಧರನ್ನು ಅವರವರ ಕರ್ಮಾನುಸಾರ ಬೇನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಡಹಿ, ಆ ಬೇನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಅವರಿಗೆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಪಾಲನ ಮಾಡಹಚ್ಚುವಳು— ಅವರನ್ನು ಹಾಗೆ ಮಾಡಹಚ್ಚಿ ದುಃಖದಿಂದ ದೂರ ಮಾಡುವಳು, ಹಾಗಾದರೆ ತೀರ ನಿರಾಶಾಜನಕ ಸ್ಥಿತಿಯು ಕಂಡು ಬಂದರೆ, ಕಡೆಗೆ ಬೇರೆ ಉಪಾಯಗಾಣದೆ, ಅವರನ್ನು ಕಾಲನ ಸ್ವಾಧೀನ ಮಾಡಿ ಅವರವರಿಚ್ಛೆಯಂತೆ ಶ್ವಾನಸೂಕರಾದಿಗಳ, ಇಲ್ಲವೆ ಬೇರೆ ಯಾವದಾದ

ರೊಂದು ಪ್ರಾಣಿಯ ಜನ್ಮಕ್ಕೆ ಹಾಕುವಳು. ಕಾರಣವೇನಂದರೆ “ಅಂತೇ ಮತಿಸ್ಸಾ ಗತಿಃ” ಸಾಯುವಾಗ ಮತಿಯಿರುವಂತೆಯೇ ಮುಂದೆ ಗತಿಯಾಗುವದು, ಅಂತಿಮವಾಸನೆಯಿದ್ದಂತೆಯೇ ಮುಂದೆ ಹುಟ್ಟಿಬರಬೇಕಾಗುವದು. ಇದು ಮಾನಸ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಅಚಲ ಸಿದ್ಧಾಂತವದೆ. ಹಗಲಿರುಳು ವಿಷಯಧ್ಯಾನ ತತ್ಪರನಾಗಿ ಇರುವವನಿಗೆ ಹಂದಿನಾಯಿಗಳ ಜನ್ಮ ಸಿಗದೆ ಮತ್ತಾವ ಜನ್ಮ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಬೇಕು ?

ಕಂದ || ಮೊದಲೊಳ್ ಸವಿದೋರುತ್ತಂ-
ತದೊಳತಿ ರೋಗತಾಪಶೋಕಂಗಳ ನೀಂ |
ತೊಡಗಿಸುತಿಹ ವಿಷಯಸುಖ
ವದು ಸುಖವೇಂ ? ತಿಳಿಯರೇಕೆ ವಿಷಯಾಸಕ್ತರ್ ||೧||

ಈ ವಿಷಯಸುಖವು ಸರ್ವಸ್ವವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುವ ಹಗೆಯೋ, ಅಥವಾ ಹತಿಸಿಬಿಡುವ ವಿಷವೋ ಏನೋ ಎಂದು ಆಶ್ಚರ್ಯಬಟ್ಟು ಅದರಿಂದಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕೆಳಗಿನ ಪದ್ಯದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಸಮರ್ಥರು ಬಣ್ಣಿಸುವರು.

ಕಂದ || ಏನಿದು ತಿಳಿಯೆಂ ವಿಷಯವೊ
ಜ್ಞಾನೀ ಜನ ರೂಪತೇಜ ವಿದ್ಯಾಬುದ್ಧಿ |
ಜ್ಞಾನಕುಲ ಮಾನಮತಿಗಳ
ಹಾನಿಯ ನೆಗಳ್ವ ಹಗೆಯೋ, ಹತಿಸುವ ವಿಷವೊ ?

ಶ್ರೀ ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣನು ವಿಷಯಧ್ಯಾನದಿಂದಾಗುವ ಅನರ್ಥಪರಂಪರೆಯನ್ನೂ ಕಡೆಗೆ ಅದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನ ಸರ್ವಸ್ವವೆಲ್ಲವೂ ಹೇಗೆ ಹಾಳಾಗುವದೆಂಬದನ್ನೂ ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಬಹು ಉತ್ಕೃಷ್ಟರೀತಿಯಿಂದ ವರ್ಣಿಸಿರುವನು. (ಗೀತಾ ಅ. ೨. ಶ್ಲೋಕ ೬೨, ೬೩.). ಈ ಮೇರೆಗೆ ಕಾಮಾತಿರೇಕದಿಂದ ತಮ್ಮ ಸರ್ವಸ್ವವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಿಕೊಂಡು ಎಷ್ಟು ದುರ್ಭಾಗ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಈ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅಲೆಯುತ್ತಿರುವರಲ್ಲ ! ಅಹಹ ! ಇಂಥ ದುರ್ಗತಿಯು ಪ್ರಧಾನ ಕಾರಣವು ವೀರ್ಯನಾಶವೇ ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ಮೊದಲೇ ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ, ತಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ಕೈಯಿಂದಲೇ ಇಂತಹ ಅತಿ ಅಸಹ್ಯವಾದ ಕಲ್ಲನ್ನು ಚಲ್ಲಿಕೊಂಡು ಎಂದೂ ಯಾತನೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಿಲ್ಲ ! ತಾನು

ಮಾಡಿದ ಶಾರೀರಿಕ, ವಾಚಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸರ್ವ ಶುಭಾಶುಭಕರ್ಮಗಳ ಫಲವನ್ನು ತಾನೇ ತಿನ್ನಬೇಕಾಗುವದೆಂದೂ, ಆಗ ಆ ದುಃಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಎರಡನೆಯವರು ಯಾರೂ ಬರಲಾರರೆಂದೂ, ಕಾಮದಿಂದ ಮನುಷ್ಯನು ಅವಿಚಾರಿಯಾಗಿ ನಿಸ್ಸಂಗನಾಗಿ, ಜೀವದ ಹಂಗುದೊರೆದು ಅಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಸಾಯುವನೆಂದೂ, ಇಷ್ಟೇ ಏಕೆ, ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಭಿಚಾರದಿಂದಲೂ ಸಹ ಮನುಷ್ಯನು ನರಕಕ್ಕಿಳಿಯುವನೆಂದೂ, ಪಾಪಮನೋವಿಕಾರದ ಎಲ್ಲ ದುಶ್ಚಿನ್ಹಗಳು ಮೈಮೇಲೆ ಒಡೆದು ಕಾಣುವವೆಂದೂ, ಆದರಿಂದ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಛಿ, ಥೂ, ಆಗುವದೆಂದೂ, ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಮೊದಲೇ ಗೊತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವನು ಇಂತಹ ಕುಕರ್ಮಕ್ಕೆ ಎಂದೂ ಪ್ರವೃತ್ತನಾಗುತ್ತಿದ್ದಿಲ್ಲ! ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಹ ಎಂದೂ ಇಂತಹ ಪಾಪಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಿಲ್ಲ! ಮನುಷ್ಯನು ಅಜ್ಞಾನದಿಂದಲೇ ತಗ್ಗಿನಲ್ಲಿ ಬೀಳುವನು. ಪತಂಗವು ತಿಳಿಗೇಡಿತನದಿಂದಲೇ ದೀಪದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದು ಸುಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸಾಯುವದು. ಫಲತಃ ಅಜ್ಞಾನವೇ ಮೃತ್ಯುವು, ಜ್ಞಾನವೇ ಜೀವನವು. ಈ ದಿವ್ಯಾಮೃತವನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಸೇವಿಸಲೆಂಬಾಸೆಯಿಂದಲೇ ಈ ವಾಮನಮೂರ್ತಿ ಗ್ರಂಥವು (ಚಿಕ್ಕ ಪುಸ್ತಕವು) ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿರುವದು. ಕಾಮಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಧಗಧಗಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಶಾಂತಿ ಸೌಖ್ಯಗಳನ್ನಿತ್ತು ಅವನನ್ನು ದೀರ್ಘಜೀವಿಯನ್ನು ಅಂದರೆ ಅಮರನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವದಾವದೆಂದರೆ ಈ ಗ್ರಂಥವೇ ಎಂದು ನಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ನಂಬಿಗೆಯಿದೆ. "ಜ್ಞಾನಾದೇವ ತು ಕೈವಲ್ಯಂ" ಎಂದು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಶ್ರುತಿ ವಚನವಿರುವದು.

ಆಜನ್ಮಮರಣಾದ್ಯಸ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಚಾರೀ ಭವೇದಿಹ ।
ನ ತಸ್ಯ ಕಿಂಚಿದಪ್ರಾಪ್ಯಮಿತಿ ವಿದ್ಧಿ ನರಾಧಿಪ ॥

"ಎಲೈ ನೃಪತಿಯೇ, ಇಹಲೋಕದಲ್ಲಿ ಜನ್ಮದಾರಭ್ಯ ಸಾಯುವತನಕ ತ್ರಿಕರಣಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅಖಂಡ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನು ಪಾಲನಮಾಡುವಂತಹ ತೇಜಸ್ವಿಯಾದ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗೆ 'ಅಪ್ರಾಪ್ಯ ಮತ್ತು ಅಶಕ್ಯ' ವೆನ್ನುವದಾವದೂ ಇಲ್ಲ. ಇದು ಅಕ್ಷರಶಃ ಸತ್ಯವಿರುವದೆಂದು ತಿಳಿ" ಎಂದು ಶ್ರೀ ಭೀಷ್ಮಪಿತಾಮಹರು ಧರ್ಮರಾಜನನ್ನು ಕುರಿತು ನುಡಿದಿರುವರು. (ಮಹಾಭಾರತ ಅನುಪರ್ವ ಅ. ೭೫. ೩೫—೩೮) "ಇಂದ್ರಿಯದ ಕಠೋರ ದಮನವನ್ನು

ಸತತ ಮಾಡಿ ಊರ್ಧ್ವರೇತಸ್ಸುಗಳಾದ ಎಷ್ಟೋ ಸತ್ಯನಿಷ್ಠ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳು ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕಕ್ಕೆ ಹೋಗಿರುವರು. ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯು ಇಚ್ಛಾಗಾಮಿಯಿರುವನು, ಅವನಿಗೆ ದುರ್ಗಮವಾದದ್ದಾವದೂ ಇಲ್ಲ"ವೆಂದು ಭೀಷ್ಮರು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಹೇಳಿರುವರು. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಜನರು ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕ ವನ್ನು ಕೈವಶಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವರೆಂದು ಛಾಂದೋಗ್ಯ ೮-೪-೩ರಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟ ವಾಗಿ ಹೇಳಿದೆ.

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಂ ದಹೇದ್ರಾಜನ್ ಸರ್ವಪಾಪಾನ್ಯುಪಾಸಿತಮ್ ।
ಬಿಭೇತಿ ಹಿ ಯಥಾ ಶಕ್ರೋ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಪ್ರಧರ್ಷಿತಃ ॥

" ಹೇ ಅರಸನೇ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಧಾರಣದಿಂದ ಸರ್ವಪಾಪಗಳು ನಿಃಶೇಷ ವಾಗಿ ಭಸ್ಮೀಭೂತವಾಗುವವು. (ಅಂದರೆ ಪಾಪಾತ್ಮರು ಸಹ ಪುಣ್ಯಾತ್ಮರೂ ಮತ್ತು ಪವಿತ್ರಾತ್ಮರೂ ಆಗಬಲ್ಲರು. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ನಾಶದಿಂದ—ವೀರ್ಯದ ದುರುಪಯೋಗದಿಂದ ಪುಣ್ಯಾತ್ಮರು ಸಹ ಪಾಪಾತ್ಮರೂ ಮತ್ತು ಮಲಿನಾತ್ಮರೂ ಆಗುವರು). ಉಜ್ವಲ ತಪಸ್ವಿಗೆ ಇಂದ್ರನು ಭಯಪಡುವಂತೆ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗೆ ಇಡೀ ಜಗತ್ತೇ ಅಂಜುವದು. ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯ ಮುಂದೆ ಕಾಲಪುರುಷನು ಸಹ ಅಂಜಿ ಗದಗದನೇ ನಡುಗಹತ್ತುವನು. ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯು ಕಾಲನ ಕಾಲನಿರು ವನು. ಅಲ್ಪಾಯುಷಿಯು ದೀರ್ಘಾಯುಷಿಯಾಗಲಿಕ್ಕೂ ಮತ್ತು ಅಕಾಲ ಮೃತ್ಯುವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲಿಕ್ಕೂ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೇ ಸರ್ವೋತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಸಾಧನವು. ಅಲ್ಪಾಯುಷ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ದೀರ್ಘಜೀವಿಯಾಗಬೇಕೆಂದೂ, ಅಕಾಲಮೃತ್ಯುವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದೂ, ಪಾಪವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿ ಪುಣ್ಯಾತ್ಮರಾಗಬೇಕೆಂದೂ, ಆತ್ಮಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ಮೂಲೆಗೊತ್ತಿ ಪವಿತ್ರಾತ್ಮ ರಾಗಬೇಕೆಂದೂ ಯಾರು ಬಯಸುವರೋ, ಯಾರು ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ದೂರಮಾಡಿ, ಬಲವಂತರೂ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಸಂಪನ್ನರೂ ಆಗಬೇಕೆಂದು ಹಾರೈಸುವರೋ, ಯಾರು ತಮ್ಮ ಹತಭಾಗ್ಯವನ್ನು ಹತಿಸಿ, ಭಾಗ್ಯವಂತರೂ ಸುಖಿಗಳೂ ಮತ್ತು ಸ್ವತಂತ್ರರೂ ಆಗಬೇಕೆಂದು ಹಾತೊರೆಯುವರೋ, ಅವರೆಲ್ಲ ಇನ್ನಾದರೂ ಮುಂದೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಧರ್ಮನಿಯಮಗಳಂತೆ ನಡೆದು ಯಥಾಶಕ್ತಿ ವೀರ್ಯಧಾರಣಮಾಡಿ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ವ್ರತವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿ ಉಭಯಲೋಕಗಳ ಕಲ್ಯಾಣವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿ.

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಹೊರ್ತಾಗಿ ಜಪತಪ ಭಜನಪೂಜನಗಳೆಲ್ಲವೂ ವ್ಯರ್ಥವೇ ಸರಿ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೇ ಎಲ್ಲ ಧರ್ಮಗಳ ಮೂಲವಾಗಿರುವದು. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದಿಂದಲೇ ಬ್ರಹ್ಮತೇಜವು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವದು. "ವೀರ್ಯನಿರೋಧೋ ಹಿ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಮ್" ವೀರ್ಯಧಾರಣಮಾಡುವದೇ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವು. "ಬ್ರಹ್ಮಣೇ ವೇದಾದಿ ವಿದ್ಯಾಯೈ ಚರ್ಯತೇ ಇತಿ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಮ್" ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪಿಯಾದ ವೇದಾದಿ ವಿದ್ಯೆಯು ಶಾರೀರಿಕ, ವಾಚಿಕ, ಮಾನಸಿಕಾದ್ಯಧ್ಯಯನದ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥವಾಗಿ, ಅವಿವಾಹಿತ ವ್ರತವನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳುವದೇ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವು. ಮತ್ತು "ಬ್ರಹ್ಮಣಿ ವಿದ್ಯಾಯಾಂ ಚರಿತುಂ ಶೀಲಂ ಅಸ್ಯಾಸ್ತೀತಿ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರೀ" ಅಥವಾ "ಬ್ರಹ್ಮವೇದಃ ತದಧ್ಯಯನಾರ್ಥಂ ಯದ್ವ್ರತಂ ತಚ್ಚರತೀತಿ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರೀ" ವೇದಾಜ್ಞೆಯಂತೆ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯಯುಕ್ತ ಪವಿತ್ರಾಚರಣೆಯನ್ನಿಟ್ಟವನೇ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯು ಅಥವಾ ವೇದವಿದ್ಯಾಧ್ಯಯನದ ಸಲುವಾಗಿ, ಅವಿವಾಹಿತನಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ವ್ರತವನ್ನು ಧಾರಣ ಮಾಡುವವನೇ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯು. ಈ ಎರಡನೇ ಉಕ್ತಿಯಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯ ಉಚ್ಚ ವ್ಯಾಖ್ಯೆ ಇರುವದು. ಅವಿವಾಹಿತ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿದಶೆಯು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಪವಿತ್ರಾವಸ್ಥೆಯಿರುವದಿದಂತೂ ಸತ್ಯವೇ. ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ "ವೀರ್ಯಧಾರಣಂ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಂ" ವೀರ್ಯಧಾರಣವೇ ಬ್ರಹ್ಮ-ಚರ್ಯವು. ಇದೇ ಲೋಕದ್ವಯರಸಾಯನವಿರುವದು. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಹೊರ್ತಾಗಿ ಪ್ರಪಂಚ ಪರಮಾರ್ಥಗಳೆರಡೂ ಕಷ್ಟಪ್ರದವಾಗಿರುವವು ಮತ್ತು ನಿಷ್ಫಲವಾಗಿರುವವು. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೇ ಸರ್ವ ಸುಖಗಳ ಮೂಲಸಾಧನವಿರುವದು. ಗೋಪಥ ಬ್ರಾಹ್ಮಣದಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಕ್ಕೆ 'ಪುಣ್ಯ' ವೆಂದಭಿಧಾನ ಕೊಟ್ಟಿರುವದು. ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಪಾವಿತ್ರ್ಯ ಎಂಬ ಬೇರೆ ನಾಮಧೇಯವನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಕ್ಕೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವದು. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಹಾನಿಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸು ಬಹು ಮಲಿನವೂ ಅಪವಿತ್ರವೂ ಆಗುವದು. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವ್ರತದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ನಿರ್ಮಲವೂ ಮತ್ತು ಪವಿತ್ರವೂ ಆಗುವದು. ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿಯ ರಹಸ್ಯವು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಇದೆ. ಛಾಂದೋಗ್ಯೋಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಕ್ಕೆ ಮಹಾಯಜ್ಞ, ಏಕಾಂತ, ಮೌನ, ಶ್ರೇಷ್ಠ ತಪ, ಪರಮ ಇಷ್ಟ ಅಥವಾ ಮಹತ್ಕಲ್ಯಾಣ, ವಿದ್ಯಾಪ್ರಾಪ್ತಿಯ ಮುಖ್ಯ ಮೂಲ, ಆತ್ಮಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ಮತ್ತು ಆತ್ಮೋದ್ಧಾರದ

ಶ್ರೇಷ್ಠತಮ ಸಾಧನ, ಮುಕ್ತಿಯು ಅಂದರೆ ಸ್ವತಂತ್ರತೆಯು ನಿಜವಾದ ಬೀಜ, ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಪ್ರಾಪ್ತಿಯು ಪರಮಶ್ರೇಷ್ಠ ರಹಸ್ಯವೆಂದು ಹೇಳಿರುವರು. (ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಅ. ೮. ಖಂಡ ೫. ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನೋಡಿರಿ.) "ಏಕತಃ ಚತುರೋ ವೇದಾಃ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಂ ತಥೈಕತಃ" "ಒಂದು ಕಡೆ ನಾಲ್ಕೂ ವೇದಗಳು, ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ತಪಃಸಾಮರ್ಥ್ಯವು—ಇವೆರಡ ರಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೇ ಶ್ರೇಷ್ಠವು, "ಇತಿ ಮೇ ನಿಶ್ಚಿತಾ ಮತಿಃ" ಹೀಗೆ ನನ್ನ ನಿಶ್ಚಿತವಾದ ಸಿದ್ಧಾಂತವದೆ. ಧರ್ಮರಾಜನೇ, ಈ ಪ್ರಕಾರ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಮಹಿಮೆಯು ಅನುಪಮವಾಗಿರುವದು."

> ವನಿತಾದಿ ವಿಷಯಮಂ ಕಂಡುಕೇಳಿದಲ್ಲಿ ಮನೋವಾಕ್ಕಾಯಂಗಳಿಂ ಮಾತೃವೆಂದು ಭಾವಿಸುವದೇ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೆನಿಪುದು । ಅಥವಾ ಹೃದಯ, ವಾಕ್ಕು, ನೇತ್ರ, ರೇತಸ್ಸು, ಅಂಗಂಗಳಂ ಪರಸ್ತ್ರೀ ವಿಷಯ ದೊಳುಂ ಸ್ವಸ್ತ್ರೀ ವಿಷಯದೊಳಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾಗಿಯುಂ ಚಲಿಸದಂತೆ ನಿಗ್ರಹಿಸಿರುವದೇ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೆನಿಸುವದು ॥ —ವಿವೇಕಚಿಂತಾಮಣಿ

ವೀರ್ಯ ! ಅಹಹಾ ! ಇದೊಂದೇ ಶಬ್ದವು ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ವೀರ—ಮಹಾ ವೀರರನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವದು. ನಿಜವಾದ ಶೌರ್ಯವು ಈ ವೀರ್ಯರಕ್ಷಣೆ ಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವದು. ಇಂತಹ ವೀರ್ಯವನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುವದೆಂದರೆ ಅದೆಂತಹ ವೀರತ್ವವು ? ಸಮರಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ತೋಫಿನ ಬಾಯಿಗೆ ಎದೆಗೊಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ಎಷ್ಟೋ ಜನರು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯ ಮೃಗನಯನೆಯ ಮುಂದೆ ಹತಬಲ ರಾದರೆ, ಅವರಿಗೆ ವೀರರೆಂದು ಯಾರು ಕರೆಯುವರು ? ಸ್ತ್ರೀಯರ ಕಾಮ ಚೇಷ್ಟೆಗೆ ಮೋಹಿಸಿ ವಿಕಾರವಶನಾಗದಂಥವನೇ ನಿಜವಾದ ನರವೀರನು. ನಿರ್ಮೋಹಿತನೂ ಶಾಂತನೂ ತೋರುವ ಯಾವನಾದರೊಬ್ಬ ಹತವೀರ್ಯ ವೃದ್ಧ ನಿಗೆ ವೀರನೆಂದೆನ್ನಬಹುದೇ? ಛೀ, ಎಂದಿಗೂ ಇಲ್ಲ. ಉಕ್ಕುತ್ತಿರುವ ತಾರುಣ್ಯ ಭರದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಬಲಿಷ್ಠವಾದ ಇಂದ್ರಿಯರೂಪೀ ಮತ್ತು ಮನೋರೂಪೀ ಅಶ್ವಗಳನ್ನು ಕುಶಲ ಸಾರಥಿಯಂತೆ ನಿಗ್ರಹಿಸುವವನೇ ನಿಜವಾದ ಶೂರನು; ಅವನೇ ನಿಜವಾದ ವೀರನು, ಧೀರನು, ಗಂಭೀರನು, ಶಾಂತನು ಮತ್ತು ಪುಣ್ಯವಂತನು. ಪುರುಷನೆಂಬ ಹೆಸರು ಇಂತಹ ನರಸಿಂಹನಿಗೇ ಸಲ್ಲುವದು.

ಕಂದ || ಹರೆಯದೊಳತಿ ನಿಗ್ರಹದಿಂ- |
ದಿರುತಿಹ ಜಗದೇಕವೀರ ನರನೇ ನಿಜದಿಂ |
ವರ ವೀರ್ಯವಳಿದು ಪೋಗಲು ಸ
ರ್ವರು ತಪ್ಪದೆಯುಕ್ಕು ನರರು ಶಾಂತರ್ ಧೀರರ್ ||

—ದಾಸವಾಮನ

ನಿರ್ವೀರ್ಯನು ಇಲ್ಲವೆ ಕ್ಷೀಣವೀರ್ಯದ ಪುರುಷನು ಕೇವಲ ಹೇಡಿಯಾಗುವನು ! ಇಂಥವನನ್ನು ಬೇಕಾದವರು ಮೆಟ್ಟಬಲ್ಲರು ! ದುರ್ಬಲ ಪುರುಷನು ಯಾವಾಗ್ಗೆ ಸಾಯುವನೆಂಬದರ ನಿಯಮವೇ ಇಲ್ಲ. ಆದ್ದೇ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯು ಇಚ್ಛಾಮರಣಿಯಿರುವನು. ವಸ್ತುತಃ ವೀರ್ಯವೇ ಅಮೃತವು ! ವೀರ್ಯವೇ ನಿಜವಾದ ಸಂಜೀವಿನೀ ವಿದ್ಯೆಯು ! ವೀರ್ಯವೇ ದಿಟವಾಗಿ ಸುಖಸಂಜೀವಿನೀ ಮಾತ್ರೆಯು ! ಶುಕ್ರಾಚಾರ್ಯನ ಬಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಜೀವಿನೀ ವಿದ್ಯೆಯಿತ್ತೆಂತಲೂ, ಅದನ್ನು ಕಚನೆಂಬೋರ್ವ ನೈಷ್ಠಿಕ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯು ಸಂಪಾದಿಸಿದನೆಂತಲೂ ಮಹಾಭಾರತದಲ್ಲಿಯೊಂದು ಕಥೆಯುಂಟು. ಹೌದು, ನಿಜವಾಗಿ, ಸಂಜೀವಿನೀ ವಿದ್ಯೆಯು ಶುಕ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವದು. (ಶುಕ್ರಾಚಾರ್ಯನೆಂದರೆ ಶುಕ್ರದ ಆಚಾರ್ಯ ಇಲ್ಲವೆ ವೀರ್ಯದ ಗುರುವೆಂಬ ಭಾವಾರ್ಥವು.) ಕೈಬೆರಳಿನ ಮೇಲೆಣಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬರುವಷ್ಟಲ್ಪ ಸಂಖ್ಯೆಯ ರಾಕ್ಷಸರು ಕೇವಲ ಶುಕ್ರದ ಬಲದಿಂದಲೇ ಮೂವತ್ತುಮೂರು ಕೋಟಿ ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ಸಹ ಅಜಿಂಕ್ಯರಾಗಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿಂದ ಶುಕ್ರವು ಅಗಲುವದೊಂದೆ ತಡ, ಅದೇ ಸಂಜೀವಿನೀ ವಿದ್ಯೆಯ ಬಲದಿಂದ ದೇವತೆಗಳು ಅವರನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ನಾಶಮಾಡಿದರು. ಸಾರಾಂಶವಿಷ್ಟೇ, ವೀರ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣವು ಅಥವಾ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಪಾಲನವು, ಇದೇ ಸಂಜೀವಿನೀ ವಿದ್ಯೆಯು. ಇದೇ ಸಂಜೀವಿನೀ ವಿದ್ಯೆಯ ಬಲದಿಂದಲೇ ಯಾವದೇ ರಾಷ್ಟ್ರವು ಬಲು ಬೇಗನೆ ಶ್ರೇಷ್ಠ, ಸ್ವತಂತ್ರ ಮತ್ತು ವೈಭವಸಂಪನ್ನವಾಗಿ ಸಜೀವವಾಗಬಲ್ಲದು. ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಧಾರ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿವರ್ತನೆಗಳು ಬಹುತರವಾಗಿ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳಿಂದಲೇ ಘಟಿಸಿರುವವು. ವಿಷ್ಣುವಿನ ದಶಾವತಾರಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಅವತಾರಗಳನ್ನೆರಡು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ಎಲ್ಲ ಅವತಾರಗಳು ಆಜನ್ಮ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳೇ ಆಗಿರುವವು. ರಾಮಚಂದ್ರನು ಏಕಪತ್ನೀವ್ರತಸ್ಥನಿದ್ದರೂ, ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮಣ

ಹನುಮಂತರಂಥ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳ ಸಹಾಯವನ್ನು ತಕ್ಕೊಂಡೇ ಧರ್ಮಸ್ಥಾಪನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಯಿತು! ಭಗವಾನ್ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನು ಅಷ್ಟನಾಯಿಕಾಧಿಪತಿಯಾಗಿದ್ದರಿಂದ "ನಾನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಲಾರೆ, ಆದರೆ ನಾಲ್ಕು ಯುಕ್ತಿಯ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೇಳೇನು" ಎಂದು ಉದ್ಗಾರ ತೆಗೆದಿರುವನು. ವಸ್ತುತಃ ಶ್ರೀ ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣನಿಗೆ ಯಾವದೂ ಅಶಕ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಅವನು ಅತುಲ ವೀರ್ಯವಂತನಾದ ಶ್ರೀ ಅರ್ಜುನನ ಕೈಯಿಂದಲೇ ಧರ್ಮಸಂಸ್ಥಾಪನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿದನು. ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿಯೂ ಸರ್ವರನ್ನು ಭಯಭೀತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಅರ್ಜುನನ ಧ್ವಜದ ಮೇಲೆ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯಾದ ಶ್ರೀ ಹನುಮಂತನ ಮೂರ್ತಿಯು ಇದ್ದೇ ಇದ್ದಿತು!

ಲೋಕಮಾನ್ಯ ಟಿಳಕ ಮತ್ತು ಮಹಾತ್ಮಾ ಗಾಂಧಿಯವರಾದರೂ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಪಾಲನೆಯಿಂದಲೇ ರಾಷ್ಟ್ರೋದ್ಧಾರವಾಗುವದೆಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. "ನಾನೇನು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಪ್ರಶಂಸೆ ಮಾಡುವದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನನ್ನ ಮತ್ತು ಟಿಳಕರ ದೃಢಮನಸ್ಸಿನ, ಬುದ್ಧಿಯ, ಯಶಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ಕೀರ್ತಿಯ ನಿಜವಾದ ರಹಸ್ಯವು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೇ. ೨೫ ವರ್ಷಗಳ ವರೆಗೆ ಪೂರ್ಣ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಪಾಲನ ಮಾಡುವವರೇ ಉದಯಕ್ಕೆ ಬರುವರು ಮತ್ತು ಅವರೇ ಸತ್ಯವಾಗಿ ಲೋಕನಾಯಕರಾಗಬಲ್ಲರೆಂದು ನನ್ನ ಮತವದೆ. ಅಂದ ಬಳಿಕ ಹುಟ್ಟಿದಂದಿನಿಂದ ಸಾಯುವ ತನಕ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಪಾಲನ ಮಾಡುವ ಮಹಾಪುರುಷನು ಜಗದ್ವಂದ್ಯನೂ, ಜಗನ್ನಾಯಕನೂ ಆಗುವಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವೇನು?" ಎಂದು ಮಹಾತ್ಮಾ ಗಾಂಧಿಯವರು ಬಹು ನಮ್ರತೆಯಿಂದ ಅನ್ನುವರು.

ಎಷ್ಟೋ ಅಹಂಮನ್ಯ ಪಂಡಿತ (ಡಾಕ್ಟರರು) ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಅವರ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನೇ ತುಳಿಯುವ ಎಷ್ಟೋ ಜನರು "ವೀರ್ಯವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಾದರೂ ವೆಚ್ಚ ಮಾಡದೇ ಹಾಗೇ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದರೆ, ಉಪಯೋಗಿಸದ ಮಲಿನ ನೀರಿನಂತೆ ಹೊಲಸಾಗಿ ಕೊಳಚಿಯಾಗಿ ಕೊಳೆಯುವದು. ಇಂತಹ ಕೊಳೆತ ವಸ್ತುವಿನಿಂದೇನು ಪ್ರಯೋಜನ"ವೆಂದು ಅನ್ನುವರು. ಇವು ಅದೂರದರ್ಶಿಗಳ ವಿಚಾರಗಳು; ಇವು ಜಾಣರ ವಿಚಾರಗಳಾದರೂ ಜಾಣತನದ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲ! ವಸ್ತುತಃ ವೀರ್ಯಶಬ್ದದ ಜ್ಞಾನವೇ ಇವರಿಗೆ ಆಗಿಲ್ಲೆಂದು ಅನ್ನಬೇಕಾಗುವದು. ಈ ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿಯ ಅಸಂಖ್ಯ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ವೀರ್ಯವು ಕ್ಷಣಕ್ಷಣಕ್ಕೂ ಅಡಿಗಡಿಗೂ ಎಡೆಬಿಡದೆ ವೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರುವದು.

ಇದು ಈ ಸ್ವಯಂಮನ್ಯ ಪಂಡಿತರ ಮಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಮೊದಲೇ ಸೇರಬೇಕಾಗಿದ್ದಿತ್ತು. "ಆದರೆ ಅತಿವಿಚಾರವು ಮತಿಗೆಡಿಸಿತು" ಎಂಬ ಉಕ್ತಿಯು ಹೇಗೆ ಸಾರ್ಥಕವಾಗಬೇಕು? ಆಯುರ್ವೇದಾಚಾರ್ಯನಾದ ಶ್ರೀಚರಕನು ಅನ್ನುವದೇನೆಂದರೆ

ಚರಕಸ್ತ್ವಾಹ ವೀರ್ಯಂ ತದೇತೇನ ಕ್ರಿಯತೇ ಕ್ರಿಯಾ
ನಾವೀರ್ಯಂ ಕುರುತೇ ಕಿಂಚಿತ್ಸರ್ವಾ ವೀರ್ಯಕೃತಾ ಹಿ ಸಾ ||

"ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿಯೂ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಧಾರಣಮಾಡಲಿಕ್ಕೂ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೂ ಇದ್ದ ಶಕ್ತಿಯೆ ವೀರ್ಯವು" ಎಂಬುದೆ ಮೇಲಿನ ಶ್ಲೋಕದ ಭಾವಾರ್ಥವಿರುವದು ಮತ್ತು ಇದೇ ಸರ್ವ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಸಿದ್ಧಾಂತವಿರುವದು, ಸಕಲ ಜಗತ್ತಿಗಾದರೂ ಇದರ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅನುಭವವಿರುವದು, ಇಂತಹ ಈ ವೀರ್ಯವು— ಈ ಶಕ್ತಿಯು ದೇಹದ್ವಾರದಿಂದ ಒಂದೇ ಸವನೆ ವೆಚ್ಚವಾಗುತ್ತಿರುವದು. ಅಂದ ಮೇಲೆ ಈ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಮತ್ತಿನ್ನಾವ ರೀತಿಯಿಂದ ವೆಚ್ಚಮಾಡಬೇಕು? ಶರೀರದಲ್ಲೆಲ್ಲ ವೀರ್ಯವು ವ್ಯಾಪಿಸಿ ನಿಲ್ಲುವುದೇ ನೈಸರ್ಗಿಕ ನಿಯಮವು ಮತ್ತು ವೀರ್ಯವು ದೇಹಬಿಟ್ಟು ಹೊರಬೀಳುವುದೇ ವಿಕಾರವು.

"ಈಶ್ವರನು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಇಂದ್ರಿಯವನ್ನು ಸುಮ್ಮನೇ ದಯಪಾಲಿಸಿರುವದಿಲ್ಲ. ಯಾವದಾದರೊಂದು ಇಂದ್ರಿಯದ ಕಡೆಯಿಂದ ಕೆಲಸ ತಕ್ಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, ಕೈಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ತಪಮಾಡುವ ಯೋಗಿಯ ಕೈಯಂತೆ ಅದು ನಿರ್ಜೀವವೂ ಮತ್ತು ನಿರುಪಯೋಗಿಯೂ ಆಗುವದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಇಂದ್ರಿಯದ ಕಡೆಯಿಂದ ಪೂರ್ಣ ಕೆಲಸ ತಕ್ಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆಬೇಕು." ಎಂದು ಈ ಜನರು ಮತ್ತೊಂದಾಕ್ಷೇಪವನ್ನಿಡುವರು. ನಾವಾದರೂ ಇದನ್ನೇ ಅನ್ನುವೆವು. ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವದು ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ದೊಡ್ಡ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಕೆಲಸವಲ್ಲವೇನು? ಜನನೇಂದ್ರಿಯವು ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡದೇ ಸುಮ್ಮನಿದ್ದರೆ ಶರೀರವೆಲ್ಲಾ ಹಾಳಾಗಲಿಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಹಿಡಿಯುವದು? ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಹೊರಗೆಡಹಿದಾಗಲೇ ಅದು ತನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಿದಂತಾಗುವದೋ? ಆಜನ್ಮ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯ ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಶಕ್ತಿಯು ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆಂದು ಯಾರಾದರೂ ಸಿದ್ಧಮಾಡಿ

ಕೊಡಬಲ್ಲರೋ? ಶ್ರೀರಾಮಲಕ್ಷ್ಮಣರು ವಿವಾಹಸಮಯದಲ್ಲಿ ೨೫ ವರ್ಷದವರಿದ್ದರು: ಮುಂದೆ ಅವರು ೧೪ ವರ್ಷಗಳ ವರೆಗೆ ವನವಾಸಿಗಳಾದರು, ಒಟ್ಟಿಗೆ ೩೯—೪೦ ವರ್ಷಗಳ ವರೆಗೆ ಪೂರ್ಣ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳಾಗಿದ್ದರೂ, ಅವರ ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಎಳ್ಳಷ್ಟಾದರೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅದೇ ನಿಜವಿರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ೪೮ ವರ್ಷಗಳ ತನಕ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ವ್ರತವನ್ನು ಪಾಲಿಸಲು ವೇದಗಳು ಎಂದಾದರೂ ಆಜ್ಞೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದವೋ? ಬಾಲಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯಾದ ಹನುಮಂತನ ಕೇವಲ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಎಷ್ಟೋ ವೀರ್ಯವು ತುಂಬಿತುಳುಕುತ್ತಿತ್ತು. ಮಕರಿಯೊಂದು ಹನುಮನ ಉಗುಳನ್ನು ನುಂಗಿದ ಕೂಡಲೆ ಗರ್ಭ ತಾಳಿತೆಂದ ಮೇಲೆ, ಅವನ ಉಗುಳಿನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ವೀರ್ಯದ ಅಂಶವಿದ್ದಿರಬಹುದು! ಮುಂದೆ ಆ ಮಕರಿಯ ಉದರದಲ್ಲಿ ಮಹಾ ಬಲಶಾಲಿಯಾದ ಪ್ರತಿ ಹನುಮಂತನಾದ ಮಕರಧ್ವಜನು ಉದ್ಭವಿಸಿದನು! ರಂಭೆಯನ್ನು ಸಹ ಸೋಲಿಸುವ ಮಹಾ ಜಿತೇಂದ್ರಿಯನಾದ ಶ್ರೀ ಶುಕಮುನಿಯು ಪಿತ್ರಾಜ್ಞೆಯಂತೆ ವಿವಾಹಬದ್ಧನಾಗಿ, ತನ್ನ ಅಮೋಘ ವೀರ್ಯತತ್ವವನ್ನು ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿಗೆ ತೋರಿಸಿದನು. ತನ್ನ ಹೆಸರಿನ ತರುಣಿಯನ್ನೇ ಮದುವೆಯಾಗಿ, ಒಮ್ಮೆಯೇ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಿ, ಒಬ್ಬನೇ ಒಬ್ಬ ಪುತ್ರನನ್ನು ಪಡೆಯುವನೆಂದೂ, ಯಾವದಾದರೊಂದು ಬಗೆಯಿಂದ ತನ್ನ ಅಪಮಾನವಾದ ಕೂಡಲೆ ಹೊರಟುಹೋಗುವನೆಂದೂ ವಿಚಿತ್ರವಾದ ನಿರ್ಬಂಧವನ್ನು ಮಾಡಿ ಮಹಾ ತಪಸ್ವಿಯಾದ ಜರತ್ಕಾರು ಋಷಿಯು, ಅರವತ್ತು ವರುಷದವನಾದಾಗ್ಯೂ, ಪಿತ್ರಾಜ್ಞೆಯಂತೆ ವಿವಾಹಬದ್ಧನಾಗಿ, ಸುಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಯೆ ಸ್ತ್ರೀಸಂಗ ಮಾಡಿ ಸೂರ್ಯನಂತೆ ದೇದೀಪ್ಯಮಾನವಾದ ಗರ್ಭವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದನು. ಮುಂದೆ ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಅರ್ಘ್ಯ ಕೊಡುವದಕ್ಕೋಸ್ಕರ, ಮಲಗಿದ ತನ್ನನ್ನು ಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸಿದ್ದರಿಂದ ತನ್ನ ಅಪಮಾನವಾಯಿತೆಂದು ನಿಮಿತ್ತ ಮಾಡಿ ಒಮ್ಮೆಲೇ ತಪೋವನಕ್ಕೆ ಹೊರಟುಹೋದ ಕಥೆಯು ಸರ್ವರಿಗೂ ವಿದಿತವೇ ಅದೆ. ಅಂದ ಬಳಿಕ ಕಠೋರವಾದ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವ್ರತವನ್ನು ಧಾರಣ ಮಾಡುವದರಿಂದ ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಕಸುವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದೆಂದೂ, ಕುಗ್ಗಿ ಹೋಗುವದೆಂದೂ ಹೇಳುವದರಲ್ಲಿ ಏನು ಅರ್ಥವದೆ? ಇದೆಲ್ಲವೂ ಅಸಂಬದ್ಧ ಪ್ರಲಾಪವಿರುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಆಕ್ಷೇಪವು ಕಾಮುಕ ಜನರ ಸ್ವವೃತ್ತಿಸಮರ್ಥನಾರ್ಥದ ದ್ಯೋತಕವೇ ಹೊರತು ಮತ್ತಾವ ಕಾರಣವಲ್ಲ.

ಯಾವನಾದರೊಬ್ಬನಿಗೆ ಅವನ ಮನಸ್ಸಿನ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ತಿನ್ನಲಿಕ್ಕೆ ಕೊಟ್ಟ ಮಿಷ್ಟಾನ್ನವು ವಿಷವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವಂತೆ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೆಂಬ ಅಮೃತವನ್ನು ಬಲಾತ್ಕಾರದಿಂದ ಮನವಿಲ್ಲದ ಯಾವನಾದರೊಬ್ಬ ಪುರುಷನಿಗೆ ಕುಡಿಸಹೋದರೆ ಅದು ಮಾರಕವೇ ಆಗುವದು, ಇದು ನಿತಾಂತ ಸತ್ಯವು. ಇತರೇ ಜನರ ಆಗ್ರಹ ಮೂಲಕ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಪಾಲನವು ಶಕ್ಯವಿರುವದೇ? ಇಲ್ಲ, ಎಂದಿಗೂ ಇಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ತನ್ನ ಉತ್ಕಟೇಚ್ಛೆಯು ಅವಶ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. 'ಬೇಕಾದದ್ದು ಬೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಸವಿ'ಯಂತೆ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಪಾಲನ ಮಾಡುವದು ತನಗೆ ಇಷ್ಟವೆನಿಸಿದಾಗ್ಗೆಯೇ ಅದು ಅವನಿಗೆ ಅಮೃತದಂತೆನಿಸುವದು. ಶ್ರೀ ಭೀಷ್ಮ, ಹನುಮಂತ, ಕಚ, ಶುಕ, ಜ್ಞಾನೇಶ್ವರ, ರಾಮದಾಸ, ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ಪರಮಹಂಸ, ಸ್ವಾಮೀ ವಿವೇಕಾನಂದ, ಸ್ವಾಮೀ ದಯಾನಂದ, ಶ್ರೀ ಜುಮ್ಮಾದಾದಾ ಮತ್ತು ಪ್ರೊಫೆಸರ ಮಾಣಿಕರಾವ ಮುಂತಾದ ಮಹಾಪುರುಷರಂತೆ ಅವನು ಪೂಜ್ಯನೂ ಜಗದ್ವಂದ್ಯನೂ ಆಗುವದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವೇನು? ಇಂಥ ಮಹಾಭಾಗರಿಗೆ ಮೂರ್ಖರೂ, ಹುಚ್ಚರೂ, ನಪುಂಸಕರೂ, ಪುರುಷಾರ್ಥಹೀನರೂ, ಪರಾಧೀನರೂ ಮತ್ತು ಪಾಪಿಗಳೂ ಎಂದು ಅನ್ನಲಿಕ್ಕೆ ಯಾರಿಂದೆದೆಯಾಗುವದು? ಹೀಗೆ ಬೊಗಳುವವನೇ ಸ್ವತಃ ನೀಚನೂ, ಪಾಪಿಯೂ, ಚಾಂಡಾಲನೂ ಮತ್ತು ನರಕಗಾಮಿಯೂ ಅಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೇನು?

ಮರಣಂ ಬಿಂದುಪಾತೇನ ಜೀವನಂ ಬಿಂದುಧಾರಣಾತ್ ।

ಭಗವಾನ್ ಶ್ರೀಶಂಕರನ ನಿಶ್ಚಿತ ಸಿದ್ಧಾಂತವೇನಂದರೆ "ವೀರ್ಯನಾಶವೇ ಮರಣವು ಮತ್ತು ವೀರ್ಯರಕ್ಷಣವೇ ಜೀವನವು." ವೀರ್ಯವಂತ ಪುರುಷನನ್ನೂ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರವನ್ನೂ ದಾಸ್ಯದಲ್ಲಿ ದೂಡಲು ಯಾರಿಗೆ ಶಕ್ಯವಿರುವದು? ಅನ್ಯರ ದಾಸ್ಯವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಕಾಲಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವವನು ವೀರ್ಯಹೀನನೇ ಸರಿ! ಅಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಕಾಲವಶನಾಗುವವನಾರೆಂದರೆ ವೀರ್ಯಹೀನನೇ ಸೈ. ಆದರೆ ವೀರ್ಯವಂತ ಪುರುಷನು ಮಾತ್ರ ಅಕಾಲಮೃತ್ಯುವನ್ನು ಸಹ, ಸಹಜವಾಗಿ ಗೆಲ್ಲುವನು. ಜಿತೇಂದ್ರಿಯ ಪುರುಷರಿಲ್ಲದ ರಾಷ್ಟ್ರವು ರಸಾತಳಕ್ಕಿಳಿಯಿತೆಂದೇ ತಿಳಿಯತಕ್ಕದ್ದೆಂದು ಮಹಾತ್ಮಾ ಗಾಂಧಿಯವರು ಅನ್ನುವರು. ವೀರ್ಯಹೀನರು ಕಲ್ಪಾಂತದ ವರೆಗೆ ಗುಲಾಮರಾಗಿಯೆ ಉಳಿಯುವರು. ಕೇವಲ ವೀರ್ಯವಂತರಷ್ಟೆ ಪರರ ಮೇಲೆ ಸ್ವಾಮಿತ್ವವನ್ನು ನಡೆಯಿಸಲಿಕ್ಕೆ

ಸಮರ್ಥರಿರುವರು. ನಿಜವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೇ (ವೀರ್ಯಧಾರಣವೇ) ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಅಥವಾ ಜೀವನವು, ವೀರ್ಯನಾಶವೇ ದಾಸ್ಯ ಅಥವಾ ಮರಣವು. ದೀರ್ಘಜೀವಿಯೂ, ನಿರೋಗಿಯೂ, ಸುಖಿಯೂ, ಪವಿತ್ರನೂ, ಪೂಜ್ಯನೂ, ಪುಣ್ಯವಂತನೂ, ಭಾಗ್ಯವಂತನೂ, ಯಶವಂತನೂ, ಕೀರ್ತಿವಂತನೂ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಂತನೂ, ಸ್ವತಂತ್ರನೂ ಮತ್ತು ಜಗದೊಡೆಯನೂ ಆಗಬೇಕೆಂದು ಇಚ್ಛಿಸುವವನು ಇದೇ ಕ್ಷಣದಿಂದ ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ವೀರ್ಯರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿ ವೀರ್ಯವಂತನಾಗಲೇಬೇಕು. ಯಾಕಂದರೆ ವೀರ್ಯಸಂಗ್ರಹವೇ ಆತ್ಮೋನ್ನತಿಯು, ವೀರ್ಯಪಾತವೆ ಅಧಃಪಾತವು!

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಂ ಚರೇದ್ಯಸ್ತು ವರ್ಷಾಣಾಂ ಪಂಚವಿಂಶತಿಮ್ ।
ಗುಣವಾನ್ ಶಕ್ತಿಸಂಪನ್ನಃ ಸ ಶತಾಯುರ್ಭವಿಷ್ಯತಿ ॥ —ದಾಸವಾಮನ

ಆಜನ್ಮಮರಣ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವು ಸಾಧ್ಯವಿರದಿದ್ದರೂ, ಏನಿಲ್ಲೆಂದರೂ ಲೋಕಮಾನ್ಯ ಟಿಳಕರಂತೆ ೨೫ ವರ್ಷಗಳ ವರೆಗಾದರೂ, ಅಭ್ಯುದಯವನ್ನು ಬಯಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅಖಂಡಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಪಾಲನ ಮಾಡಲೇಬೇಕು; ೨೫ ವರ್ಷಗಳ ತನಕ ಉಚ್ಚತಮ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಪಾಲನ ಮಾಡಿದ ಮನುಷ್ಯನು ಬಹು ಧೈರ್ಯವಂತನೂ, ಗುಣವಂತನೂ, ಬಲವಂತನೂ, ಬುದ್ಧಿವಂತನೂ, ಕೀರ್ತಿವಂತನೂ, ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಸಂಪನ್ನನೂ ಆಗಿ ನೂರು ವರ್ಷಗಳ ವರೆಗೆ ಅಂದರೆ ದೀರ್ಘಕಾಲ ತನಕ ಸುಖದಿಂದಲೂ ಮತ್ತು ಆನಂದದಿಂದಲೂ ಬಾಳುವನು!

ಕಾಯೇನ ಮನಸಾ ವಾಚಾ ಸರ್ವಾವಸ್ಥಾಸು ಸರ್ವದಾ ।
ಸರ್ವತ್ರ ಮೈಥುನತ್ಯಾಗೋ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಂ ಪ್ರಚಕ್ಷತೇ ॥ ೧ ॥

ಶ್ರೀಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯ ಮಹಾಮುನಿಯು "ಎಲ್ಲ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ, ಎಲ್ಲ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಮನೋವಾಕ್ಕಾಯಗಳಿಂದ ಮೈಥುನತ್ಯಾಗ ಮಾಡುವದೇ ಮಹಾಸತ್ಯವಾದ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವು" ಎಂದು ಅಂದಿರುವರು. ಏನಿಲ್ಲೆಂದರೂ ೨೫ ವರ್ಷಗಳ ತನಕ ಶರೀರದಿಂದ, ವಚನದಿಂದ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಸಹ, ಕೆಳಗೆ ಬರೆದ ಅಷ್ಟಮೈಥುನಗಳಲ್ಲಿಯೊಂದೂ ಮೈಥುನವು ಸಂಭವಿಸದಂತೆ ಎಚ್ಚರಾಗಿರತಕ್ಕದ್ದೆಂಬ ವಚನವನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಲಕ್ಷದಲ್ಲಿಟ್ಟು, ಅದರಂತೆ ಆಚರಣವನ್ನು ಶುದ್ಧವಿಡಬೇಕು.

ಸ್ಮರಣಂ ಕೀರ್ತನಂ ಕೇಲಿಃ ಪ್ರೇಕ್ಷಣಂ ಗುಹ್ಯಭಾಷಣಮ್ ।
ಸಂಕಲ್ಪೋ ವ್ಯವಸಾಯಶ್ಚ ಕ್ರಿಯಾನಿಷ್ಪತ್ತಿರೇವ ಚ ॥
ಏತನ್ಮೈಥುನಮಷ್ಟಾಂಗಂ ಪ್ರವದಂತಿ ಮನೀಷಿಣಃ ।
ವಿಪರೀತಂ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಮೇತದೇವಾಷ್ಟಲಕ್ಷಣಂ ॥ —ದಕ್ಷಸ್ಮೃತಿ

(೧) ನೃತ್ಯ ನಾಟಕ, ಬೈಲಾಟ, ಛಾಯಾಚಿತ್ರದಾಟ (ಸಿನೇಮಾ), ಪುಸ್ತಕ ಮತ್ತು ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿಯ ಲಲನೆಯರ, ಅಥವಾ ಕಣ್ಮುಟ್ಟಿ ನೋಡಿದ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಸ್ಮರಣ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಚಿಂತನೆ ಮಾಡುವದು. (೨) ಸ್ತ್ರೀಯರ ರೂಪ, ಯೌವನ, ಅಭಿನಯ ಶೃಂಗಾರಾದಿಗಳ ಕೌತುಕವರ್ಣನೆ ಮಾಡುವದು ಅಥವಾ ಓದುವದು, ಶೃಂಗಾರ ಪದಗಳನ್ನು ಹಾಡುವದು, ಓದುವದು ಇಲ್ಲವೆ ಕೇಳುವದು, ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡುವದು ಅಥವಾ ಶೃಂಗಾರಪರ ದೃಷ್ಟಾಂತಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಹೇಳುವದು, ಇಲ್ಲವೆ ಕೇಳುವದು. (೩) ಸ್ತ್ರೀಯರ ಸಂಗಡ ಇಲ್ಲವೆ ಚಿಕ್ಕದೊಡ್ಡ ಬಾಲಿಕೆಯರ ಸಂಗಡ ಟೆನಿಸ್, ಪಗಡಿ, ಇಸ್ಪೆಟ್ಟು ಮುಂತಾದ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡುವದು, ರಗಳೆ ಕೊಚ್ಚುವದು, ಫುಗುಡಿಯಾಡುವದು, ಮಂಚದ ಮೇಲೆ ಕೂಡ್ರುವದು, ಹಾಡುವದು ಇಲ್ಲವೆ ನಾಯಿಯಂತೆ ಚೇಷ್ಟೆ ಮಾಡುವದು, ತಾಯಿ ತಂದೆಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಸೇವೆಯನ್ನು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಮಾಡುವದು ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಯಾವ ತರದ್ದು ನ್ಯೂನತೆ ಬೀಳದಂತೆ ದಕ್ಷತೆಯನ್ನಿಡುವದು. (೪) ಸ್ತ್ರೀಯರ ಕಡೆಗೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಇಲ್ಲವೆ ಚೋರದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅಥವಾ ಅವರು ಮುಂದೆ ಹೋದ ಬಳಿಕ ತಾವು ಹಿಂದಿನಿಂದ ಹದ್ದುಕಾಗೆಗಳಂತೆ ದಿಟ್ಟಿಸಿ ಇಲ್ಲವೆ ಒಂಟೆಯಂತೆ ಗೋಣನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಬೇಕೆಂತಲೆ ನೋಡುವದು. (೫) ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ಇಲ್ಲವೆ ಕುಳಿತು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಸಂಗಡ ರಹಸ್ಯವಾದ ಮಾತಾಡುವದು. ("ಸ್ವತಃ ತನ್ನ ಹಡೆದವಳಿರಲಿ, ತಂಗಿಯಿರಲಿ, ಮಗಳಿರಲಿ, ಅವರ ಸಂಗಡ ಸಹ, ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಎಂದೂ ಮಾತಾಡಬೇಡಿರಿ, ಯಾಕಂದರೆ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಋಷಿ, ಮುನಿ, ವಿದ್ವಾಂಸರನ್ನು ಸಹ ಬೊಕ್ಕಬರಲು ಕೆಡಹುವಷ್ಟು ಈ ಇಂದ್ರಿಯಸಮುದಾಯವು ಸಮರ್ಥವಿರುವದು" ಎಂದು ಶ್ರೀಮನು ಮಹಾರಾಜರು ಅನ್ನುವರು.) (೬) ವಿಷಯವಿಚಾರದಿಂದ ಇಲ್ಲವೆ ವಿಕಾರದಿಂದ ಪ್ರೇರಿತನಾಗಿ ನೀಚವಾಸನೆಯನ್ನು ತೃಪ್ತಿಗೊಳಿಸಲಿಕ್ಕೆ ದೃಢಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ಅಂದರೆ ಪಾಪನಿಶ್ಚಯವನ್ನು

ಮಾಡುವದು. (೭) ಪಾಪವಿಚಾರಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ಗುಪ್ತ ಮತ್ತು ಅಧಮ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡುವದು. (೮) ಮತ್ತು ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಲು ಬಯಸುವದು, ಅದರಂತೆಯೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನಾದಿ ಸೃಷ್ಟಿಬಾಹ್ಯ ವರ್ತನೆ ಗಳಿಂದ ಸ್ವತಃ ವೀರ್ಯಪಾತವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವದು—ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕೆ ದಕ್ಷಸ್ಮೃತಿ ಕಾರನೂ ಮತ್ತು ಉಳಿದ ಶಾಸ್ತ್ರಕಾರರೂ 'ಅಷ್ಟಮೈಥುನ'ವೆಂದೆನ್ನುವರು. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಈ ಎಂಟೊಂಬತ್ತು ಮೈಥುನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನೂ ಸಹ ಮಾಡದಿರುವದೇ ನಿಜವಾದ ಶುದ್ಧಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವು. ಇಂತಹ ಪವಿತ್ರ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನು ಮನೋವಾಕ್ಕಾಯಗಳಿಂದ ೨೫ ವರ್ಷಗಳ ವರೆಗೆ ಪಾಲನ ಮಾಡುವವರೇ ಜಗಲ್ಲಲಾಮಭೂತರಾದ ಲೋಕಮಾನ್ಯ ಟಿಳಕ ಮತ್ತು ಮಹಾತ್ಮಾ ಗಾಂಧಿಗಳಂತೆ ಆಗಬಲ್ಲರು. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಧಾರಣ ಮಾಡದ ಹೊರತು ಯಾರೂ ಎಂದೂ ಶ್ರೇಷ್ಠಪದ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಲಾರರೆಂಬುದು ಸುತರಾಂ ಸತ್ಯವಚನವದೆ. ವೀರ್ಯವನ್ನು ನಾಶ ಗೊಳಿಸುವದರಿಂದ ಇಲ್ಲವೆ ಅದರ ದುರುಪಯೋಗ ಮಾಡುವದರಿಂದ, ಮನುಷ್ಯನು ಎಂದೂ ಧರ್ಮಾತ್ಮನೂ ಮಹಾತ್ಮನೂ ಆಗಲಾರನು. ಶುಕ್ರವು ಹೊರಟುಹೋಗುವದೊಂದೇ ತಡ, ಬಲಿರಾಕ್ಷಸನಂಥವನು ಸಹ ನಷ್ಟ ವಾದನು, ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾನವರ ಪಾಡೇನು ? ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೇ ನಮ್ಮ ಸೌಭಾಗ್ಯಮಂದಿರದ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಾಲಯದ ಮೂಲ ತಳಹದಿಯಿರು ವದು. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಅಭಾವದಿಂದ ನಾವು ಕಾಲತ್ರಯದಲ್ಲಿ ಬಲವಂತರೂ ಸುಖಿಗಳೂ ಆಗಲಾರೆವು. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೇ ನಮ್ಮ ಇಹಪರಸುಖಕ್ಕೆ ಆಧಾರ ವಾಗಿರುವದು, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಮೇಲೆಯೇ ನಾಲ್ಕೂ ಆಶ್ರಮಗಳೂ ಮತ್ತು ನಾಲ್ಕೂ ಪುರುಷಾರ್ಥಗಳೂ ಅವಲಂಬಿಸಿರುವವು. ಎಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವಿಲ್ಲವೋ ಅಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕೂ ಆಶ್ರಮಗಳೂ, ಧರ್ಮ, ಅರ್ಥ, ಕಾಮ, ಮೋಕ್ಷಗಳೆಂಬ ನಾಲ್ಕೂ ಪುರುಷಾರ್ಥಗಳೂ ಇಲ್ಲೇ ಇಲ್ಲ. ಒಂದು ಸಾಧಿಸಿದರೆ ಸರ್ವವೂ ಸಾಧಿ ಸುವುದು, ಅಂದರೆ ಯಾವ ಒಂದರ ಕೈಗೂಡುವಿಕೆಯಿಂದ ಎಲ್ಲವೂ ಸಾಧ್ಯ ವಾಗುವವೋ ಅಂತಹ ವಸ್ತುವು ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಯಾವದಾದರೊಂದು ಇದ್ದರೆ ಅದು ಶುದ್ಧ, ಪವಿತ್ರ ಮತ್ತು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೇ ಸರಿ. ನಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯದ ಮತ್ತು ಐಶ್ವರ್ಯದ ಮುಖ್ಯ ಮೂಲವೆಂದರೆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೇ. ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ಅಚ್ಚಳಿಯದ ಬೀಜವೆಂದರೆ

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೇ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಿದ್ಧಿಯು, ಯಶದ, ಕೀರ್ತಿಯು, ಉನ್ನತಿಯು ಮತ್ತು ಸ್ವತಂತ್ರತೆಯು ಒಂದೇ ಒಂದು ಗುಟ್ಟೆಂದರೆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೇ !!!

ಸಿದ್ಧೇ ಬಿಂದೌ ಮಹಾಯತ್ನೇ ಕಿಂ ನ ಸಿದ್ಧ್ಯತಿ ಭೂತಲೇ ।
ಯಸ್ಯ ಪ್ರಸಾದಾನ್ಮಹಿಮಾ ಮಮಾಪ್ಯೇತಾದೃಶೋ ಭವೇತ್ ॥

ಭಗವಾನ್ ಶ್ರೀ ಶಂಕರನು ಅನ್ನುವದೇನಂದರೆ— "ಬಿಂದುವನ್ನು ಅಂದರೆ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಬಹು ಯುಕ್ತಿಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಂದ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ ತೇಜಸ್ವಿಯಾದ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗೆ ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅಶಕ್ಯವೆಂದರೆ ಯಾವದಿರುವದು ! ಎಲ್ಲವೂ ಅವನಿಗೆ ಶಕ್ಯವೇ ಸರಿ. ವೀರ್ಯಪ್ರಸಾದದ ಮಹತ್ವದಿಂದಲೇ ಮನುಷ್ಯನು ನನ್ನಂತೆಯೇ ಪುರುಷೋತ್ತಮ—ಈಶ್ವರನಾಗಿ ಎಲ್ಲೆಡೆಯಲ್ಲಿ ಪೂಜ್ಯನೂ ವಂದನೀಯನೂ ಆಗುವನು." ಸಾಕು ! ಇನ್ನು ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಮಹಿಮೆಯನ್ನು ಬಣ್ಣಿಸುವದು ಮಾನವೀಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮೀರಿರುವದು. ಅಖಂಡಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯೇ ಇರಲಿ, ಇಲ್ಲವೆ ಗೃಹಸ್ಥಾಶ್ರಮದಲ್ಲಿಯ ಸಪತ್ನೀಕ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯೇ ಇರಲಿ, ಒಟ್ಟಿಗೆ ಆ ಸತ-ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗೆ ಈ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಅಲಭ್ಯವಾದದ್ದೂ ಮತ್ತು ಶಕ್ಯವಿರಲಾರ್ಯದಂಥಾದ್ದೂ ಯಾವದೂ ಇಲ್ಲ. ವೀರ್ಯವನ್ನು ಸ್ವಾಧೀನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡವನು ಸಪ್ತಸಿಂಧುಗಳನ್ನು ಸಹ ತನ್ನ ಮುಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲನು. ವೀರ್ಯವು ಸ್ಥಾನಭ್ರಷ್ಟವಾಗುವದೊಂದೇ ಅವಕಾಶ, ಅವನ ಭಾಗ್ಯಸೂರ್ಯನು ಕಪ್ಪಾಗಿ ಕದಲಿದನೆಂದೇ ತಿಳಿಯುತಕ್ಕದ್ದು. ಡಾಂಭಿಕ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗೆ ಇಲ್ಲವೆ ನಿರ್ವೀರ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಗಳು ಅಸಂಭವವಾಗಿ ತೋರುವವು, ಅವು ಅವನಿಗೆ ದುರ್ಗಮ ಮತ್ತು ಅಪ್ರಾಪ್ಯವೇ ಆಗುವವು. ನಿರ್ವೀರ್ಯ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಸುಲಭವೆಂದರಾವದೂ ಇಲ್ಲ. ವೀರ್ಯನಾಶಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವದೊಂದೇ ಆತನಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿರುವದು. ಯಾವನು ವೀರ್ಯವನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವನೋ, ಅವನನ್ನು ವೀರ್ಯವು ಕೊಲ್ಲುವದು. ಯಾವನು ವೀರ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸುವನೋ ಅವನನ್ನು ವೀರ್ಯವಾದರೂ ಸರ್ವಸಂಕಟಗಳಿಂದುಳಿಸಿ, ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯಿಂದ ಏಳಿಗೆಯ ಕಳಸಕ್ಕೇರಿಸುತ್ತದೆ. ಮಿತ್ರರೇ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಮಹಿಮೆಯು ಅಪರಂಪಾರವಾದದ್ದು, ಅಗಾಧವಾದದ್ದು. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಅದ್ವಿತೀಯ ಮಹಿಮೆಯನ್ನು ನಿಜವಾದ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯೇ

ಬಲ್ಲನು. "ಬೆಲ್ಲದ ಸವಿಯನ್ನು ಬಲ್ಲವನೇ ಬಲ್ಲನು." ನೀವೇ ಸ್ವತಃ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿ ನೋಡಿರಿ. ವೀರ್ಯನಾಶ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವದರಲ್ಲಿ ನಿಮಗಿಷ್ಟು ಆನಂದವೆನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ವೀರ್ಯಸಂಗ್ರಹ ಮಾಡಿ ಬಲವಂತನಾಗುವದರಲ್ಲಿ ನಿಜವಾದ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಆನಂದವೆನಿಸಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ, ಎಷ್ಟು ಉತ್ಸಾಹ ಬರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ, ಎಷ್ಟು ಪುರುಷಾರ್ಥವು ಲಭಿಸಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. "ಸಕ್ಕರಿಯ ಸವಿಯುವಾಗಲೇ ತಿಳಿಯುವದೆ"ಂದು ಕಡೆಗೆ ಅನ್ನಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇದು ಅನುಭವ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ, ಹೇಳಿದರೆ ಇಲ್ಲವೆ ಕೇಳಿದರೆ ತಿಳಿಯುವ ಬಗೆಯೆಂತು? ಬರೇ ನುಡಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಕಡಬು, ನುಡಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಅನ್ನ, ನುಡಿಯಿಂದಲೇ ಉಂಡು ತೃಪ್ತನಾದವನಾರು? ಇದರ ಮೇಲಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ದಿವ್ಯಾನಂದವನ್ನು ಸ್ವತಃ ಅನುಭವಿಸಲೇಬೇಕೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುವದು.

ಪುಣ್ಯತಮಂ ಆಯುಃಪ್ರಕರ್ಷಕರಂ ಜರಾವ್ಯಾಧಿಪ್ರಶಮನಮ್ ।
ಊರ್ಜಸ್ಕರಂ ಅಮೃತಂ ಶಿವಂ ಶರಣ್ಯಂ ಉದಾತ್ತಂ ಪರಮ್ ॥

"ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವ್ರತವು ಅತ್ಯಂತ ಪುಣ್ಯಪ್ರದ, ಪಾಪನಾಶಕ, ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಕರ, ಅಕಾಲಮೃತ್ಯುಹಾರಕ, ದುಃಖದಾರಿದ್ರ್ಯಭಂಜಕ, ಪರಮ ಉನ್ನತಿಕರ, ಅಮರತ್ವದಾಯೀ, ಸರ್ವಾಧಾರಭೂತವಾದದ್ದು ಇರುವದು. ಕಲ್ಯಾಣಪ್ರದ, ಪರಮಶ್ರೇಷ್ಠ, ಉದಾತ್ತ, ಸ್ವಾಭಿಮಾನವೃತ, ಗೌರವಪೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವ್ರತವು ಪರಮಶ್ರೇಷ್ಠ, ಉದಾತ್ತ ಮತ್ತು ಸರ್ವಾಧಾರ-ಭೂತವಾಗಿರುವದು." ಚೈತನ್ಯ, ಪಾವಿತ್ರ್ಯ, ಬಲ, ಶಕ್ತಿ, ತೇಜ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಸತ್ಯ, ಸದಾಚಾರ, ಸ್ವಾವಲಂಬನ, ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ, ಪುರುಷಾರ್ಥ, ಪರಾಕ್ರಮ, ಮನುಷ್ಯತ್ವ, ಪುರುಷತ್ವ, ವೀರತ್ವ, ಪ್ರಭಾವ, ಪ್ರಸನ್ನತೆ, ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ, ಆದರ, ಗೌರವ, ಸನ್ಮಾನ, ಆರೋಗ್ಯ, ಆನಂದ, ಪ್ರೇಮ ಆಕರ್ಷಣ, ಚುಂಬಕತ್ವ, ಕಾಂತಿ, ಶಾಂತಿ, ದಾಂತಿ, ಮೌನ, ಏಕಾಂತ, ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿ, ಚಿತ್ತೈಕಾಗ್ರ್ಯ, ಪುಣ್ಯ, ಅಭಯ, ಜೀವ, ಅಮರತ್ವ, ಯಜ್ಞ, ತಪ, ತೀರ್ಥ, ಯಶ, ಕೀರ್ತಿ, ಬುದ್ಧಿ, ಸಿದ್ಧಿ, ವಿದ್ಯೆ ಮತ್ತು ಧರ್ಮ ಇತ್ಯಾದಿ ಹೆಸರುಗಳು ವೀರ್ಯಕ್ಕೇ ಇರುವವು. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅರ್ಭಕಗಳು ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೀಜರೂಪದಿಂದಿರುವ ಕಾರಣ ವೀರ್ಯನಾಶ ಮಾಡುವದೆಂದರೆ ಶಿಶುಹತ್ಯ ಮಾಡಿದಂತೆಯೇ ಸರಿ. ತತ್ವತಃ ಇಂತಹ ಮನುಷ್ಯನು

ನೆಂದೇ ತಿಳಿಯತಕ್ಕದ್ದು. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿಯ ಬೆಣ್ಣೆಯಂತೆ ವೀರ್ಯವು ತುಂಬಾ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ಶಿವ, ವಿಷ್ಣು, ಬ್ರಹ್ಮ, ಜೀವ ಅಂದಿರುವರು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈಶ್ವರಭಕ್ತರು ಇನ್ನು ಮುಂದೆಯಾದರೂ ಎಚ್ಚರದಿಂದ ನಡೆಯಬೇಕೆಂದು ಒಡೆದುಕಾಣುವದು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ವೀರ್ಯದ ದುರುಪಯೋಗ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಜೀವಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ, ಕುಲದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ದೇಶದ ಮೇಲೆ ಈಶ್ವರನ ಮಹತ್‌ಕೋಪವಾಗುವ-ದೆಂಬದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯನು ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವೀರ್ಯವನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುವನೋ ಅಷ್ಟಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಈಶ್ವರೀ ಕೋಪಕ್ಕೆ ಪಾತ್ರನಾಗು ಗುವನು ಮತ್ತು ಅವನಲ್ಲಿದ್ದ ಮೇಲಿನ ಸದ್ಗುಣಗಳು ನಷ್ಟವಾಗುವವು. ಅದೇ ಅವನು ವೀರ್ಯವನ್ನು ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸುವನೋ ಅಷ್ಟಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಈಶ್ವರಕೃಪೆಗೆ ಪಾತ್ರನಾಗುವನು. ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ಶಾಸ್ತ್ರ ಪ್ರಮಾಣದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಏನು? ಈಗಿನ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳು, ಹರಿ ದಾಸರು, ಪಂಡಿತರು, ಪುರಾಣಿಕರು, ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಕಾರರು ಮತ್ತು ಮುಂದಾಳು ಗಳು ಜನರ ಮೇಲೆ ಚಿರಸ್ಥಾಯಿಯಾದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನೇನೂ ಮಾಡ ಲಾರರು. ಇದರ ಕಾರಣವು ಅವರ ವೀರ್ಯಹೀನತೆಯಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೇನು? ವೀರ್ಯನಾಶದಿಂದ ಸತ್ವರವಾಗಿ ಆತ್ಮದ ಅಧಃಪತನವಾಗುವದು. ವೀರ್ಯಹೀನನ ತೇಜವು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯ ಸ್ತ್ರೀಯಳ ಮುಂದೆ ಸಹ ಬೀಳದಿರಲು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬೀಳುವ ಬಗೆಯೆಂತು? ವಸ್ತುತಃ ವೀರ್ಯವಂತನೇ ದಿಟವಾಗಿ ಆತ್ಮವಂತನು, ಬಲವಂತನು. ಅವನೇ ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿನ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ದೃಢವಾದ ಪ್ರಭಾವ-ವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿ, ಲೋಕವನ್ನೆಲ್ಲ ತಾನು ಹೇಳಿದಂತೆ ಕೇಳಹಚ್ಚುವನು.. ಆತನಿಗೆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವು ವಿಶ್ವವಶೀಕರಣ ಮಾಡುವದಕ್ಕೆ ಏಕಮಾತ್ರ ರಹಸ್ಯ ವಾಗಿರುವದು. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮಾಣವೇನಂದರೆ—

ಯದಿಚ್ಛಸಿ ವಶೀಕರ್ತುಂ ಜಗದೇಕೇನ ಕರ್ಮಣಾ ।
ಸುದುರ್ವೃತ್ತೇಂದ್ರಿಯಗ್ರಾಮಂ ಬಲಾತ್‌ಶೀಘ್ರಂ ನಿವಾರಯ ॥

"ಒಂದೇ ಒಂದು ಕಾರ್ಯದಿಂದ ಇಡೀ ಜಗತ್ತನ್ನು ವಶಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳುವ ಇಚ್ಛೆಯು ನಿನಗಿದ್ದರೆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಧಾರಣ ಮಾಡು, ಮತ್ತು ಅತ್ತಿತ್ತ ಹರಿದಾಡುವ ಮಹಾ ದುರ್ವೃತ್ತ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸು.

ಆವಿಯಂತೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಧೀನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೋ, ಅಂದರೆ ನಿನ್ನ ಸರಿಯಿಲ್ಲದ ಪ್ರಭಾವವು ಸುತ್ತಲೂ ಪಸರಿಸುವದು ! ”

ಕಂದ || ಮನ ತಾನೋಡಿದರೋಡಲಿ,
ತನುವಂ ಕೆಡದಂತೆ ನಿಚ್ಚಳಿಚ್ಚರಿಪುದು ನೀಂ |
ಧನುವಿನ ಗುಣವನು ಜಗ್ಗದಿ
ರನಾಥವಾಗಿಹ ಬಾಣವು ಮಾಳ್ಪುದು ತಾನೇಂ || ೧ ||

“ಒಂದು ವೇಳೆ ಮನಸೋತರೂ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ, ಶರೀರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸ್ವಲ್ಪಾದರೂ ಕದಲಿಸಗೊಡಬೇಡ. ಬಿಲ್ಲಿನ ಗುಣ (ದಾರ) ವನ್ನು ಜಗ್ಗಾಡದಿದ್ದರೆ ಬಾಣವೇನು ಮಾಡುವದು? ಅದರಂತೆಯೇ ಶರೀರವನ್ನು ತಿಲಮಾತ್ರವಾದರೂ ಅಲ್ಲಾಡಗೊಡದಿದ್ದರೆ ಮನವೊಂದೇ ಮಾಡುವದೇನು ? ಕಡೆಗೆ ಉಪಾಯಗಾಣದೆ ಅದು ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ಶಾಂತವಾಗಬಹುದು. ಅಥವಾ ನಿನ್ನ ಶರೀರಕ್ಕಾದರೂ ಸ್ಥಿರವಾದ ಶಾಂತತೆಯನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು,” ಎಂದು ಸಂತರ ವಚನವಿರುವದು.

ತಸ್ಮಾತ್ತ್ವಮಿಂದ್ರಿಯಾಣ್ಯಾದೌ ನಿಯಮ್ಯ ಭರತರ್ಷಭ |
ಪಾಪ್ಮಾನಂ ಪ್ರಜಹಿ ಹ್ಯೇನಂ ಜ್ಞಾನವಿಜ್ಞಾನನಾಶನಮ್ || —ಗೀತಾ

ಆದ್ದರಿಂದ ಭಾರತಶ್ರೇಷ್ಠನೇ, ಮೊದಲು ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹ ಮಾಡುವ ಜ್ಞಾನವಿಜ್ಞಾನಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವ ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಮಹಾ ಮೂರ್ಖನನ್ನಾಗಿಯೂ ತಿಳಿಗೇಡಿಯನ್ನಾಗಿಯೂ ಮಾಡುವ ಈ ಕಾಮ-ರೂಪದ ಪಾಪಿಯನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಹೊಡೆದಟ್ಟು, ಇದರಲ್ಲಿಯೇ ನಿನ್ನ ತರಣೋಪಾಯವಿರುವದು. ” ಹೀಗೆ ಭಗವದ್ಗೀತೆಯು ಹೇಳುವದು. ಅದರಂತೆಯೇ ಸತ್ಪುರುಷರಾದ ಗುಲಾಬರಾವ ಮಹಾರಾಜರು ಅನ್ನುವದೇನಂದರೆ:—

ತ್ರಿಪುಡೆ || ಪರಾಧೀನತೆಯೆಂದರಯ್ಯಾ ಹೇಸಿ ಹೊಲಸವು ಜಾಣನೇ
ಪರಾಧೀನತೆಯಿಂದ ಮಾನವನಾರು ಪಡೆದರು ಪೇಳು ನೀ || ೧ ||
ಇಂದ್ರಿಯಂಗಳು ಬಯಸಿದುದಂ ಕೊಡದಿರೆಂದಿಗು ಜಾಣನೇ
ಸಾಂದ್ರಸದ್ಗುಣಭರಿತ ಸಜ್ಜನರಲ್ಲಿ ಮನವನ್ನಿರಿಸು ನೀ || ೨ ||

ಕೊಲೆಗಡಕನೆಂದೇ ತಿಳಿಯುತಕ್ಕದ್ದು. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿಯ ಬೆಣ್ಣೆಯಂತೆ ವೀರ್ಯವು ಶರೀರದ ತುಂಬಾ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ಶಿವ, ವಿಷ್ಣು, ಬ್ರಹ್ಮ, ಜೀವ ಎಂದು ಅಂದಿರುವರು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈಶ್ವರಭಕ್ತರು ಇನ್ನು ಮುಂದೆಯಾದರೂ ಎಚ್ಚರದಿಂದ ನಡೆಯಬೇಕೆಂದು ಒಡೆದುಕಾಣುವದು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ವೀರ್ಯದ ದುರುಪಯೋಗ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಜೀವಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ, ಕುಲದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ದೇಶದ ಮೇಲೆ ಈಶ್ವರನ ಮಹತ್‌ಕೋಪವಾಗುವ-ದೆಂಬದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯನು ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವೀರ್ಯವನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುವನೋ ಅಷ್ಟಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಈಶ್ವರೀ ಕೋಪಕ್ಕೆ ಪಾತ್ರನಾಗು ಗುವನು ಮತ್ತು ಅವನಲ್ಲಿದ್ದ ಮೇಲಿನ ಸದ್ಗುಣಗಳು ನಷ್ಟವಾಗುವವು. ಅದೇ ಅವನು ವೀರ್ಯವನ್ನು ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸುವನೋ ಅಷ್ಟಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಈಶ್ವರಕೃಪೆಗೆ ಪಾತ್ರನಾಗುವನು. ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ಶಾಸ್ತ್ರ ಪ್ರಮಾಣದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಏನು? ಈಗಿನ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳು, ಹರಿದಾಸರು, ಪಂಡಿತರು, ಪುರಾಣಿಕರು, ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಕಾರರು ಮತ್ತು ಮುಂದಾಳುಗಳು ಜನರ ಮೇಲೆ ಚಿರಸ್ಥಾಯಿಯಾದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನೇನೂ ಮಾಡಲಾರರು. ಇದರ ಕಾರಣವು ಅವರ ವೀರ್ಯಹೀನತೆಯಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೇನು? ವೀರ್ಯನಾಶದಿಂದ ಸತ್ವರವಾಗಿ ಆತ್ಮದ ಅಧಃಪತನವಾಗುವದು. ವೀರ್ಯಹೀನನ ತೇಜವು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯ ಸ್ತ್ರೀಯಳ ಮುಂದೆ ಸಹ ಬೀಳದಿರಲು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬೀಳುವ ಬಗೆಯೆಂತು? ವಸ್ತುತಃ ವೀರ್ಯವಂತನೇ ದಿಟವಾಗಿ ಆತ್ಮವಂತನು, ಬಲವಂತನು. ಅವನೇ ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿನ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ದೃಢವಾದ ಪ್ರಭಾವ-ವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿ, ಲೋಕವನ್ನೆಲ್ಲ ತಾನು ಹೇಳಿದಂತೆ ಕೇಳಹಚ್ಚುವನು. ಆತನಿಗೆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವು ವಿಶ್ವವಶೀಕರಣ ಮಾಡುವದಕ್ಕೆ ಏಕಮಾತ್ರ ರಹಸ್ಯವಾಗಿರುವದು. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮಾಣವೇನಂದರೆ—

ಯದಿಚ್ಛಸಿ ವಶೀಕರ್ತುಂ ಜಗದೇಕೇನ ಕರ್ಮಣಾ ।
ಸುದುರ್ವೃತ್ತೇಂದ್ರಿಯಗ್ರಾಮಂ ಬಲಾತ್‌ಶೀಘ್ರಂ ನಿವಾರಯ ॥

"ಒಂದೇ ಒಂದು ಕಾರ್ಯದಿಂದ ಇಡೀ ಜಗತ್ತನ್ನು ವಶಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಇಚ್ಛೆಯು ನಿನಗಿದ್ದರೆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಧಾರಣ ಮಾಡು, ಮತ್ತು ಅತ್ತಿತ್ತ ಹರಿದಾಡುವ ಮಹಾ ದುರ್ವೃತ್ತ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸು.

ಆವಿಯಂತೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಧೀನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೋ, ಅಂದರೆ ನಿನ್ನ ಸರಿಯಿಲ್ಲದ ಪ್ರಭಾವವು ಸುತ್ತಲೂ ಪಸರಿಸುವದು ! ”

ಕಂದ || ಮನ ತಾನೋಡಿದರೋಡಲಿ,
ತನುವಂ ಕೆಡದಂತೆ ನಿಚ್ಚಳಿಚ್ಚರಿಪುದು ನೀಂ |
ಧನುವಿನ ಗುಣವನು ಜಗ್ಗದಿ
ರನಾಥವಾಗಿಹ ಬಾಣವು ಮಾಳ್ಪುದು ತಾನೇಂ || ೧ ||

“ಒಂದು ವೇಳೆ ಮನಸೋತರೂ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ, ಶರೀರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸ್ವಲ್ಪಾದರೂ ಕದಲಿಸಗೊಡಬೇಡ. ಬಿಲ್ಲಿನ ಗುಣ (ದಾರ) ವನ್ನು ಜಗ್ಗಾಡ ದಿದ್ದರೆ ಬಾಣವೇನು ಮಾಡುವದು? ಅದರಂತೆಯೇ ಶರೀರವನ್ನು ತಿಲಮಾತ್ರ ವಾದರೂ ಅಲ್ಲಾಡಗೊಡದಿದ್ದರೆ ಮನವೊಂದೇ ಮಾಡುವದೇನು? ಕಡೆಗೆ ಉಪಾಯಗಾಣದೆ ಅದು ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ಶಾಂತವಾಗಬಹುದು. ಅಥವಾ ನಿನ್ನ ಶರೀರಕ್ಕಾದರೂ ಸ್ಥಿರವಾದ ಶಾಂತತೆಯನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು,” ಎಂದು ಸಂತರ ವಚನವಿರುವದು.

ತಸ್ಮಾತ್ತ್ವಮಿಂದ್ರಿಯಾಣ್ಯಾದೌ ನಿಯಮ್ಯ ಭರತರ್ಷಭ |
ಪಾಪ್ಮಾನಂ ಪ್ರಜಹಿ ಹ್ಯೇನಂ ಜ್ಞಾನವಿಜ್ಞಾನನಾಶನಮ್ || —ಗೀತಾ

ಆದ್ದರಿಂದ ಭಾರತಶ್ರೇಷ್ಠನೇ, ಮೊದಲು ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹ ಮಾಡುವ ಜ್ಞಾನವಿಜ್ಞಾನಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವ ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಮಹಾ ಮೂರ್ಖನನ್ನಾಗಿಯೂ ತಿಳಿಗೇಡಿಯನ್ನಾಗಿಯೂ ಮಾಡುವ ಈ ಕಾಮ-ರೂಪದ ಪಾಪಿಯನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಹೊಡೆದಟ್ಟು, ಇದರಲ್ಲಿಯೇ ನಿನ್ನ ತರಣೋಪಾಯವಿರುವದು.” ಹೀಗೆ ಭಗವದ್ಗೀತೆಯು ಹೇಳುವದು. ಅದರಂತೆಯೇ ಸತ್ಪುರುಷರಾದ ಗುಲಾಬರಾವ ಮಹಾರಾಜರು ಅನ್ನುವದೇನಂದರೆ:—

ತ್ರಿಪುಡೆ || ಪರಾಧೀನತೆಯೆಂದರಯ್ಯಾ ಹೇಸಿ ಹೊಲಸವು ಜಾಣನೇ
ಪರಾಧೀನತೆಯಿಂದ ಮಾನವನಾರು ಪಡೆದರು ಪೇಳು ನೀ || ೧ ||
ಇಂದ್ರಿಯಂಗಳು ಬಯಸಿದುದಂ ಕೊಡದಿರೆಂದಿಗು ಜಾಣನೇ
ಸಾಂದ್ರಸದ್ಗುಣಭರಿತ ಸಜ್ಜನರಲ್ಲಿ ಮನವನ್ನಿರಿಸು ನೀ || ೨ ||

ಜಾಣನೇ ಶ್ರೀರಾಮಪಾದಕೆ ನಮಿಸುವದರೊಳ್ ಕಾಮಮಂ
ಮಾಣದಿಂದ್ರಿಯಗಳನು ದಮಿಸುವ ಕೃತಿಗಳೊಳ್ ಘನ
ಕೋಪಮಂ ॥ ೩ ॥

ಜ್ಞಾನಖಡ್ಗದಿ ಮಾಯೆಯಂ ಪರಿಹರಿಸುವದರೊಳ್ ಹಟವ ನೀ
ಮಾನವಾ ಕಳೆ ಬ್ರಹ್ಮರೂಪದಿ ರಮಿಸುವದರೊಳ್
ಲೋಭವಮಂ ॥ ೪ ॥

ತೊಳೆಯದು ಸುಧೆಯಲ್ಲ, ಹೇಸಲೆ ಹೇಸು ಥೂ ಮತಿಗೇಡಿಯೇ
ಕೀಳನೇ ನಿನಗೇಕೆ ತಿಳಿಯದು ಮೂತ್ರಪಾತ್ರದ ಲೀಲೆಯ್ಯೆ ॥ ೫ ॥

ಮುಪ್ಪು ಕಾಲಿಡುವನಿತರೊಳು ಛೀ ಮರಳನೇ ಕಣ್ದೆರೆಯುತಾ
ಅಪ್ಪ ರಾಮನ ಭಜಿಸು ಭಜಿಸೈ ಮಾಯೆಯಂ ನೀ
ತೊರೆಯುತಾ ॥ ೬ ॥

ಶ್ರೀಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು " ಜಗತ್ತನ್ನು ಯಾವನು ಜಯಿಸಿರುವನು ? "ಜಿತಂ ಜಗತ್ ಕೇನ ? ಮನೋ ಹಿ ಯೇನ" ಮ ನ ಜ ಯ ಸಿ ದ ವ ನೇ. " ಎಂದು ಅಂದಿರುವರು. ಯಾಕಂದರೆ ಮನವೇ ದಶೇಂದ್ರಿಯಾಧ್ಯಕ್ಷವಿದ್ದು ಅದರ ಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದಲೇ ಇತರ ಎಲ್ಲ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ದಾಸನಾದವನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಜಗತ್ತಿನ ದಾಸನು. ಮನವನ್ನು ಗೆದ್ದು ಅದರ ಒಡೆಯನಾದವನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಜಗತ್ತಿನ ಒಡೆಯನು. ಇದು ನಿರ್ವಿವಾದ ಸತ್ಯವಿರುವದು. ಮಹಾತ್ಮಾ ಗಾಂಧಿಯವರು ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಉದಾಹರಣರಾಗಿರುವರು. ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮನೋನಿಗ್ರಹವೇ ತಪವು, ಮನೋ-ನಿಗ್ರಹವೇ ಪುಣ್ಯವು, ಮತ್ತು ಮನೋನಿಗ್ರಹವೇ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವು. ವಿಷಯಾ-ಸಕ್ತಿಯೇ ದುಃಖವು, ವಿಷಯಾಸಕ್ತಿಯೇ ಪಾಪವು, ಮತ್ತು ವಿಷಯಾ-ಸಕ್ತಿಯೇ ಪಾರತಂತ್ರ್ಯವು. Weakness is slavery, slavery is misery, and misery is death. ಅಂದರೆ ಮನೋ-ದೌರ್ಬಲ್ಯವೇ ದಾಸ್ಯವು, ದಾಸ್ಯವೇ ದುರ್ಭಾಗ್ಯವು ಮತ್ತು ದುರ್ಭಾಗ್ಯವೇ ಮೃತ್ಯುವು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಮನವನ್ನು ಸದಾ ಸ್ವಾಧೀನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಮನವು ಮಹಾ ವಂಚಕ ಸ್ವಭಾವದ್ದಿರುವದರಿಂದ ಅದರ ಹೇಳಿಕೆಯಂತೆ ಸ್ವಲ್ಪಾದರೂ

ನಡೆಯಬೇಡಿರಿ. ನೀವು ಮನವನ್ನು ಸ್ವಾಧೀನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬೇಕಾದತ್ತ ಎಳೆದೊಯ್ದು ಅತಿ ದುರ್ದಶೆಗೆ ತರುವದು. ಇದರ ಅನುಭವವು ನಿಮಗಿಲ್ಲೇನು ? “ನಾವು ನಮ್ಮ ಮನದರಸರಿರುವೆವೆಂದು” ಒಣ ಹೆಮ್ಮೆಯನ್ನು ಕೊಚ್ಚುವವರೆಲ್ಲರೂ ಬಹುತರವಾಗಿ ಮನದ ಪೂರ್ಣ ಗುಲಾಮರಾಗಿರುವರು— ಅವರನ್ನು ಮನವು ಸಿಕ್ಕಸಿಕ್ಕಂತೆ ಬೇಕಾದತ್ತ, ದರದರನೇ ಎಳೆದೊಯ್ಯುವದು. “ಆತ್ಮೋದ್ಧಾರವು ಹೇಗಾದೀತು” ಎಂಬದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಂತರು ಅನ್ನುವದೇನಂದರೆ— “ಸದಾ ಮನಸ್ಸಿನ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ನಡೆಯಿರಿ. ಮತ್ತು ಅದರ ಒಂದೂ ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ಎಂದೂ ಮಾನ್ಯ ಮಾಡದೆ, ಸತತ ಅದನ್ನು ಸತ್ಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿಯೇ ತೊಡಗಿಸಿರಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೇನೇ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಾಧೀನದಲ್ಲಿಯುಳಿದೀತು ಮತ್ತು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ನಿಮ್ಮ ಕಲ್ಯಾಣವಾದೀತು.”

ಕಂದ ॥ ಮನದಿಂ ಷಡ್ರಿಪುಸಂಹತಿ
ಯನು ತಾನೋಡಿಸಿ ನಿರ್ಮಲನಾಗುವವರೆಗಂ
ಘನಪಂಡಿತ ಮತಿಹೀನರೊ
ಳೆನಿತುಂ ಭೇದಂ ಕಾಣದು ಪರಿಕಿಸಿ ನೋಡಲ್ ॥ ೧ ॥

ಬಾಲವಿವಾಹವೇ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಕಾಲವಿವಾಹವು

ವೇದಾನಧೀತ್ಯ ವೇದೌ ವಾ ವೇದಂ ವಾಽಪಿ ಯಥಾಕ್ರಮಮ್ ।
ಅವಿಪ್ಲುತಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೋ ಗೃಹಸ್ಥಾಶ್ರಮಮಾವಸೇತ್ ॥ —ಶ್ರೀಮನುಃ

“Early wed, early dead,” —*A Philosopher*

ವಯಸ್ಥಾಂ ಚ ಮಹಾಪ್ರಾಜ್ಞ ಕನ್ಯಾಮಾವೋಢುಮರ್ಹಸಿ ॥ —ಮ. ಭಾ.
ಬಾಲ್ಯೇ ವಿದ್ಯಾಗ್ರಹಣಾದೀನರ್ಥಾನ್ ಕಾಮಂ ಚ ಯೌವನೇ॥—ವಾ. ಕಾ. ಸೂ.
ಧೀ— ಶ್ರೀ— ಸ್ತ್ರೀಮ್ ॥ —ಪಿಂಗಲಸೂತ್ರ

“ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮೂರು, ಎರಡು, ಇಲ್ಲವೆ ಒಂದು ವೇದವನ್ನಾದರೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮನನ ಮಾಡಿ ಅಖಂಡ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯು ಗುರುವಿನ ಆಜ್ಞೆ ಪಡೆದು, ತನ್ನ ವಯಸ್ಸಿನ ೨೪ ನೆ ಇಲ್ಲವೆ ೨೫ ನೆ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಗೃಹಸ್ಥಾ-

ಶ್ರಮವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು—ಅಂದರೆ ವಿವಾಹಬದ್ಧನಾಗಿ ಯಥಾಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಯಥಾವಿಧಿ ಸುಪ್ರಜೋತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.'' "ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿ ಮದುವೆಯಾಗುವದೆಂದರೆ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿಯೇ ಸಾಯುವದೆಂ"ದು ಒಬ್ಬ ತತ್ವಜ್ಞಾನಿಯು ಹೇಳುವನು. "ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದ, ಉಪವರಳಾದ ಕನ್ಯೆಯನ್ನು ಲಗ್ನವಾಗುವದು ಆಯುಷ್ಕರವೆಂದೂ, ಚಿಕ್ಕ-ಬಾಲಿಕೆಯನ್ನು ಮದುವೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವದು ಆಯುಷ್ಯನಾಶಕವೆಂ"ದೂ ಮಹಾಭಾರತಕಾರ ಶ್ರೀವೇದವ್ಯಾಸರು ಉಪದೇಶಿಸುವರು. "ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯೆಗಳಿಸಿ, ತಾರುಣ್ಯದಲ್ಲಿ, ವಿವಾಹಿತರಾಗಿ ಕಾಮಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂ"ದು ಕಾಮಸೂತ್ರಕಾರ ಶ್ರೀವಾತ್ಸ್ಯಾಯನ ಮುನಿಯು ನುಡಿಯುವರು. "ಮೊದಲು ವಿದ್ಯೆಗಲಿತು, ಮುಂದೆ ರಟ್ಟೆಮುರಿದು ರೊಟ್ಟೀ ತಿನ್ನಲಿಕ್ಕೆ ಸಮರ್ಥನಾಗಿ, ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿ, ವಿವಾಹಿತನಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀರೂಪಕಂಠಮಾಲೆಯನ್ನು ಕೊರಳಲ್ಲಿ ಧರಿಸಿಕೊ" ಎಂದು ಮಹರ್ಷಿ ಪಿಂಗಲರ ವಚನವಿರುವದು. "Choose not alone a proper mate, but proper time to marry." "ಗಂಡಹೆಂಡರ ಜೋಡು ಯೋಗ್ಯವಿರುವದೆಂಬದನ್ನಷ್ಟೇ ನೋಡಬೇಡ, ಆದರೆ ಅವರು ವಿವಾಹಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯ ವಯಸ್ಕರಿರುವರೆಂಬದನ್ನು ನೋಡು" ಎಂದು ಕವಿ ಕೌಪರನು ಅನ್ನುವನು. "Hasty marriage seldom proveth well." ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿ ಮದುವೆಯಾಗುವದು ಸುಖಕರವಾಗದೆ, ಪರಿಣಾಮದಲ್ಲಿ ದುಃಖಪರ್ಯವಸಾಯಿಯಾಗುವದೆಂದು ಹೆನ್ರಿಯು ಮತವದೆ, ಇದು ಅಕ್ಷರಶಃ ಸತ್ಯವೇ ಇರುವದು.

ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲ ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಲಬಾಲಿಕೆಯರ ಲಗ್ನವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಷೇಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟದ್ದೇ ನಿಚ್ಚಳವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವದು. ಹೌದು, "ಆಸಾಂ ಪ್ರಥಮೇ ವಯಸಿ ರೇತಃ ಸಿಕ್ತಂ ನ ಸಂಭವತಿ ಮಧ್ಯೇ ವಯಸಿ ರೇತಃ ಸಿಕ್ತಂ ಸಂಭವತಿ" (ಗೋಪಥಬ್ರಾಹ್ಮಣ). "ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಗರ್ಭಧಾರಣಶಕ್ತಿಯು ಇರುವದಿಲ್ಲ ಆದರೆ ಆದೇ ಮಧ್ಯಮ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ತರುಣವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವದು." ತರುಣ ಸ್ತ್ರೀಗರ್ಭದಿಂದ ಜನಿಸಿದ ಕೂಸು ಸಶಕ್ತ, ಪುಷ್ಟ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಜೀವಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆಂ"ದು "ಐತರೇಯಬ್ರಾಹ್ಮಣ"ವೆಂಬ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿರುವದು. ಅದರಂತೆಯೇ ವೇದ, ವೈದ್ಯಕ, ಸ್ಮೃತಿ ಮುಂತಾದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಸಹ, ಬಾಲವಿವಾಹವೂ ಮತ್ತು

ಬಾಲಗರ್ಭಾಧಾನವೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನಿಷೇಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವವು. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಮುಂದೆ ನಾವು ಆಧಾರಗಳನ್ನು ಸಹ ಕೊಟ್ಟಿರುವೆವು. ೧೨ ವರ್ಷದವನಾಗಲು ಗುರುವಿನ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ, ೧೨ ವರ್ಷಕ್ಕೊಂದರಂತೆ ಮೂರು ವೇದಗಳನ್ನು ೩೬ ವರ್ಷಗಳು ಕಳೆದುಹೋಗುವ ತನಕ ಕಲಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮೇರೆಗೆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಪಾಲನ ಮಾಡುವದರಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ೪೮ ವರ್ಷಗಳನ್ನು ಕಳೆಯಬೇಕಾಗುವದು. ಇದೇ ಸರ್ವೋತ್ತಮ ಪಕ್ಷವು. ಮೊದಲಿನ ತಾಯಿ ತಂದೆಗಳು ಸಹ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇದರಂತೆಯೇ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. (೫ ನೇ ನಿಯಮ ನೋಡು.) ಎಂಟೊಂಬತ್ತು ವರ್ಷದ ಬಾಲಬಾಲಿಕೆಯರ ಲಗ್ನ ಮಾಡುವ ದೀಡಪಂಡಿತರಾದ ಈಗಿನ ತಾಯಿತಂದೆಗಳಿಗೆ ಈ ವಿಚಾರವು ಹುಚ್ಚತನದ್ದಾಗಿಯೂ ಮತ್ತು ಹಾಸ್ಯಾಸ್ಪದವಾಗಿಯೂ ತೋರಬಹುದು. ಯಾಕೆಂದರೆ ೪೮ನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತೊಡೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಕೊಂಡು ಆಡಿಸುತ್ತಿರುವ ಎಷ್ಟೋ ಅಜ್ಜಂದಿರು ಈಗ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೀಳುತ್ತಿರುವರು. ೪೮ ವರ್ಷದ ಮನುಷ್ಯನು ಈಗ ಮುದುಕರಲ್ಲಿ ಗಣಿಸಲ್ಪಡುವನು ಮತ್ತು ಅವನಿಗೆ ಸ್ವತಃ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಬಹು ಅಭಿಮಾನವೆನಿಸುವದು ದೇಶದ ದುರ್ದೈವ! ವಸ್ತುತಃ ಈ ಪ್ರಕಾರದ ಅವನ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯು ತಪ್ಪೆಂದು ಅನ್ನಲಿಕ್ಕೆ ಬರುವಂತಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅವನು ಅದರಂತೆಯೇ ಅಂತರಂಗ ಬಹಿರಂಗದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟು ನಿಸ್ಸತ್ವನಾಗಿರುವನು. ಈಗ ೪೮ ವರ್ಷಗಳೊಳಗಾಗಿಯೇ ಸಾವಿರಾರು ಜನರು ತಮ್ಮ ಜೀವನಯಾತ್ರೆಯನ್ನು ಮುಗಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವರ್ಗದ ಹಾದೀ ಹಿಡಿಯುತ್ತಿರುವರು. ಇದಕ್ಕೆ ಅವರು ಅಥವಾ ಅವರ ತಾಯಿತಂದೆಗಳು ಅಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ತಮ್ಮ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಿಕೊಂಡದ್ದೇ ಪ್ರಧಾನ ಕಾರಣವು. ಅದೇ ಅವರು ತಮ್ಮ ಮೊದಲಿನ ೨೫ ವರ್ಷಗಳನ್ನು (ಸ್ತ್ರೀಯರು ೧೬ ವರ್ಷಗಳನ್ನು) ಪೂರ್ಣ ಶುದ್ಧ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದಿಂದ ಕಳೆದಿದ್ದರೆ, "ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಂ ಆಯುಷ್ಯಕರಾಣಾಂ" ಎಂಬ ಸಿದ್ಧಾಂತದಂತೆ ನಿಜವಾಗಿ ದೀರ್ಘಜೀವಿಗಳಾಗುತ್ತಿದ್ದರು! ಮತ್ತು ಅವರ ಮಕ್ಕಳಾದರೂ 'ಚಿರಂಜೀವ' ಪದವನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದರಲ್ಲಿ ತಿಲಮಾತ್ರವೂ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ! ಕಾರಣವೇನಂದರೆ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಭಂಗವನ್ನು ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರು ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ಮಾಡುವರೋ

ಅಷ್ಟಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ಮಡಿಯುವರು. ಅದೇ ಅವರು ಅದನ್ನು ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ತಡ ಮಾಡಿ ಮಾಡುವರೋ ಅಷ್ಟಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ದೀರ್ಘಜೀವಿಗಳಾಗುವರು. ಇದು ನಿಸರ್ಗದ ಸರಿಯಾದ ನ್ಯಾಯವಿರುವದು. ಮತ್ತು ಜಗತ್ತಿಗೂ ಇದರ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅನುಭವವಿರುವದು. ಈ ಅನುಭವವನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆಯುವವರಾರೂ ಇಲ್ಲ. ವಿಶಾಲಬುದ್ಧಿಯ, ತ್ರಿಕಾಲಜ್ಞರಾದ ಪೂರ್ವಜರು ಮಾಡಿಟ್ಟ ಈ ತ್ರಿಕಾಲಾ-ಬಾಧಿತವಾದ ಸಿದ್ಧಾಂತಕ್ಕೆ ಹುಚ್ಚತನದ್ದೆಂದನ್ನುವವರಾರು ? ತಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರನ್ನು ಮೂರ್ಖರೆಂದೆಣಿಸುವ ಜನರಿಗೆ ಮೃತ್ಯುವು ಸಮೀಪಿಸಿತೆಂದೇ ತಿಳಿಯತಕ್ಕದ್ದು. ಇರಲಿ, ಎರಡು ವೇದಗಳು ೩೬ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮುಗಿಯುವವು, ಒಂದು ವೇದವು ೨೪ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ, ಅಂದಬಳಿಕ ಒಂದು ವೇದವನ್ನು ಓದಿ ತೀರುವ ವರೆಗಾದರೂ ಅಂದರೆ ಏನಿಲ್ಲೆಂದರೂ ೨೪ ವರ್ಷಗಳ ತನಕ ಅಖಂಡ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಪಾಲನ ಮಾಡಿ ೨೫ನೇ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಗೃಹಸ್ಥಾಶ್ರಮಿ-ಯಾಗಬೇಕೆಂದು ಶಾಸ್ತ್ರದ ಕೊನೆಯ ಕಠೋರವಾದ ಕಟ್ಟಳೆಯಿರುವದು.

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಂ ಸಮಾಪ್ಯಾಥ ಗೃಹಧರ್ಮಂ ಸಮಾಚರೇತ್ ।
ಋಣತ್ರಯವಿಮುಕ್ತ್ಯರ್ಥಂ ಧರ್ಮೇಣೋತ್ಪಾದಯೇತ್ ಪ್ರಜಾಂ ॥

"ಈ ಮೇರೆಗೆ ೨೪ ವರ್ಷಗಳ ವರೆಗೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಅಖಂಡ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಪಾಲನಮಾಡಿ, ೨೫ನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ೧೨ ರಿಂದ ೧೬ ವರ್ಷಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಬಾಲಿಕೆಯನ್ನು ಲಗ್ನವಾಗಿ, ಗೃಹಸ್ಥಾಶ್ರಮವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, ಋಣತ್ರಯ ವಿಮುಕ್ತ್ಯರ್ಥ ಅಂದರೆ ಹುಟ್ಟಿದಂದಿನಿಂದಲೇ ಬೆನ್ನುಹತ್ತಿದ ಪಿತೃಋಣ, ದೇವ ಋಣ ಮತ್ತು ಋಷಿಋಣಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುವದರ ಸಲುವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನು ಧರ್ಮವಿಧಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸುಪ್ರಜೋತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು; ಆದರೆ ಅಧರ್ಮದಿಂದ ಕುಪ್ರಜೋತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಗದು."

ಇಡೀ ಆಯುಷ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿವಾಹವಿಧಿಯು ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ಪವಿತ್ರವಾಗಿರುವದರೆಂಬದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಂದೇಹವೂ ಇಲ್ಲ. ವಿವಾಹದ ಪವಿತ್ರ ಸಂಸ್ಕಾರದಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರ ಆಯುಷ್ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಕ್ರಾಂತಿಯೇ ಸಂಭವಿಸುವದು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಧರ್ಮವು ಅದಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟು ವಿಶೇಷ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರುವದು. ಆ ಮಂಗಲಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿಯ ಮಂತ್ರಘೋಷಗಳಿಂದ ಸರ್ವ ವಾತಾವರಣವು ತೀರ ಪವಿತ್ರವಾಗಿ ಆನಂದ-

ಮಯವಾದದ್ದೂ, ಅದರಲ್ಲಿಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಧಿಯು ಉದಾತ್ತವಾದದ್ದೂ ಮತ್ತು ಗಂಭೀರವಾದದ್ದೂ ಇರುವದು. ಆದರೆ ಈಗ್ಗೆ ಆ ಮಂತ್ರಗಳ ಅರ್ಥ ಸಹ ತಿಳಿಯುವದು ಅಶಕ್ಯವಾಗಿರಲು—ಅದರಂತೆ ನಡೆಯುವದಂತೂ ಒತ್ತಟ್ಟಿಗೇ ಉಳಿಯಿತು! ಇದು ನಿಜವಾಗಿ ನಾಚಿಕೆಗೇಡಿತನದ ಮತ್ತು ದುರ್ಭಾಗ್ಯದ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ. ವಿವಾಹವು ಎಷ್ಟು ಸಮಂಜಸ ರೀತಿಯಿಂದ ಯೋಗ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯಾಗುವದೋ ಅಷ್ಟು ಆ ವಧೂವರರ ಸಂಸಾರವು ಸುಖಮಯವಾಗಿ ಆನಂದಪ್ರದವಾಗುವದು ಮತ್ತು ಉನ್ನತಿಯನ್ನೀಯು ವದು! ಇದು ನಿರ್ವಿವಾದವಾದ ಸತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಉತ್ತಮ ವಿವಾಹವು ಉತ್ತಮ ಸಂತತಿಯ ಮೂಲವಾಗಿರುವದು. ಮೂಲವೇ ಕೆಟ್ಟಿರಲು ಫಲ-ವೆಂತು ನೆಟ್ಟಗೆ ಬರುವದು? ಆದ್ದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಫಲದ ಸುಪ್ರಜಾಪೇಕ್ಷಿ-ಯಾದವರು ಸಂತಾನವೆಂಬ ಕಲ್ಪದ್ರುಮದ ವಿವಾಹವೆಂಬ ವಿಕೃತಿಮೂಲ ವನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ ಸಂಶೋಧಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿದ ಹುಳವನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲೇಬೇಕು. ನಾವು ಈ ಹುಳ ನಾಶಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಅದು ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಬಲಿಷ್ಠ ವಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನೇ ತಿರುಗಿ ನಾಶಮಾಡುವದು, ನಾಮಶೇಷ ಮಾಡಿಬಿಡುವದ ರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವೇನು?

ಈಗ ನಮ್ಮೀ ವೈಭವಪತಿತ ಭರತಖಂಡದಲ್ಲಿ (೧) ಬಾಲವಿವಾಹ (೨) ಬಾಲಿಕಾವಿವಾಹ (೩) ವೃದ್ಧವಿವಾಹ (೪) ಜರಠಕುಮಾರೀ ವಿವಾಹ (೫) ದುರ್ಬಲವಿವಾಹ (೬) ಮೂರ್ಖವಿವಾಹ (೭) ದರಿದ್ರ ವಿವಾಹ (೮) ರೋಗೀವಿವಾಹ (೯) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿವಿವಾಹ (೧೦) ಬಹು-ಪತ್ನೀವಿವಾಹ ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ತರದ ದುಷ್ಟವಿವಾಹಗಳು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿರು ವವು. ಈ ದುಷ್ಟ ವಿವಾಹಗಳಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಭಯಂಕರ ಹಾನಿಯೂ ದುರ್ದಶೆಯೂ ಸಂಭವಿಸಿರುತ್ತವೆ. (ಇವುಗಳ ಸವಿಸ್ತಾರ ವರ್ಣನೆ ಯನ್ನು ಎರಡನೇ ರತ್ನದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿರುವದು.) ಈಗ ನಾವು ವಿಚಾರಿಸ ಬೇಕಾದದ್ದು ಈ ಬಾಲ-ಬಾಲಿಕಾ ವಿವಾಹದ ಬಗ್ಗೆ; ಮತ್ತು ಈಗ ನಾವು ನಿರ್ಮೂಲ ನಾಶಮಾಡಬೇಕಾದದ್ದು ಬಾಲವಿವಾಹವೆಂಬ ಈ ದುಷ್ಟ ಕ್ರಿಮಿಯನ್ನು!

ಬಾಲವಿವಾಹವೆಂದರೆ ೨೦ ವರ್ಷಗಳೊಳಗಿನ ಬಾಲಕರ, ಮತ್ತು ಬಾಲಿಕಾ ವಿವಾಹವೆಂದರೆ ಹನ್ನೆರಡು ವರ್ಷಗಳೊಳಗಿನ ಬಾಲಿಕೆಯರ ವಿವಾಹವು.

ವೇದದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಾಗಲಿ, ವೈದ್ಯಕದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಾಗಲಿ, ಅಥವಾ ನಿಸರ್ಗ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಾಗಲಿ ನೋಡಿದರೆ, ಇವೆರಡೂ ವಿವಾಹಗಳು ಅತ್ಯಂತ ನಾಶ-ಕಾರಕ ಮತ್ತು ತ್ಯಾಜ್ಯವಾಗಿರುವವು. ಸೃಷ್ಟಿಯ ನಿಯಮದ ಕಡೆಗೆ (ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವದು) ಲಕ್ಷಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿ ಸಾಯುವಷ್ಟು ಹುಡುಗರು ದೊಡ್ಡವರಾಗಲು ಸಾಯುವದಿಲ್ಲ. ಕೂಸು ಬೆಳೆದಂತೆ ಅದರ ಅಕಾಲ ಮೃತ್ಯುವಿನ ಭೀತಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಹತ್ತುವದು. ೧೦ ರಿಂದ ೧೫ ವರ್ಷಗಳ ವಯಸ್ಸಿನೊಳಗಾಗಿ ಸಾಯುವ ಹುಡುಗರೇ ಹೆಚ್ಚು. ತರ್ವ್ಮ ೨೦ ವರ್ಷಗಳ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಾಯುವವರಾದರೂ ಎಷ್ಟೋ ಜನರಿರುವರು. ಆದರೆ ಒಮ್ಮೆ ಶುದ್ಧ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವ್ರತಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ೨೦ ವರ್ಷಗಳ ಗಡಿಯನ್ನು ದಾಟಿದ ಬಳಿಕ, ಅವನು ಸಹಸಾ ಅಪಮೃತ್ಯುವಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಲಾರನೆಂದು ಅನುಭವವಿದೆ! ಆದ್ದರಿಂದ ಕಲ್ಯಾಣೇಚ್ಛುಗಳಾದ ಮಾತಾಪಿತೃಗಳು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಮದುವೆಯನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರಾಜ್ಞೆಗನುಸರಿಸಿ ಏನಿಲ್ಲೆಂದರೂ ೨೫ನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಆ ಮದುವೆಯ ಸಲುವಾಗಿ ವೆಚ್ಚಾದ ಹಣವು ಆ ಬಾಲಕರ ಸಂಗಡ ಚಿಂತೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಮತ್ತು ಚಿತೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಬೀಳಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ, ಮತ್ತು ಬಾಲಿಕೆಯರಾದರೂ ವಿಧವೆಯರಾಗಿ, ಕುಂಕುಮತಿಲಕವಿಲ್ಲದ ತಮ್ಮ ಅಮಂಗಳ ಹಣೆಯನ್ನು ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ದುಃಖದಿಂದ ಹಗಲಿರುಳು ಕಣ್ಣೀರು ಹಾಕುತ್ತ ಕೂಡ್ರುವ ಕಾಲವಾದರೂ ಬರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ! ಬಾಲಕನು ೨೫ ವರ್ಷಗಳ ತನಕ ಪೂರ್ಣ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ವ್ರತದಿಂದಿದ್ದರೆ ಸರ್ವೋತ್ತಮವು. ಇಂತಹ ಪುರುಷನೇ ದೀರ್ಘಜೀವಿಯಾಗಿ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಿಜವಾಗಿ ಯಶೋಧನನಾಗುವನು. ಇಂತಹ ವೀರ್ಯವಂತ ನಿಂದಲೇ ಕರ್ತೃತ್ವಶಾಲಿಯೂ ವೀರನೂ ಆದ ಪುತ್ರನು ಜನಿಸುವನು! ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ತಂದೆಗಿಂತಲೂ ಕೀಳಾದ, ಕುರಿಯಂತಹ ಮಗನು ಹುಟ್ಟುವನು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇನ್ನು ಮುಂದೆಯಾದರೂ ಕನಿಷ್ಠ ೨೦ ವರ್ಷಗಳೊಳಗಾಗಿ ಒಬ್ಬರೂ ಸಹ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಮದುವೆಯನ್ನು ಎಂದೂ ಮಾಡಕೂಡದು! ಮತ್ತು ಮನೆಯಲ್ಲಿ "ಸಧವೆಯಾದ ಅತ್ತೆ, ವಿಧವೆಯಾದ ಸೊಸೆ'' ಎಂಬಂತೆ ವಿಪರೀತವಾದ ಅನುಚಿತವಾದ ದೃಶ್ಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕರ್ಮವನ್ನು ದೂಷಿಸುತ್ತ ಕಂಬನಿಗರೆಯುತ್ತ ಕೂಡ್ರಬಾರದು. ಹಿಂದಿನಿಂದ ಅತ್ತರೂ ಪ್ರಯೋಜನವೇನು? ಕೃತಕರ್ಮದ ಫಲವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲೇಬೇಕು,

ಬಿತ್ತಿದ್ದನ್ನು ಬೆಳಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೇಬೇಕು. ಒಲ್ಲೆಂದರೆ ಯಾರು ಕೇಳುವರು ? ಹೀಗೆ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಕಠೋರವಾದ ನಿಯಮವಿರುವದು.

ಎಷ್ಟೋ ಜನರು ತೊಟ್ಟಿಲಗಳಿಗೆ ಬಾಸಿಂಗ ಕಟ್ಟಿ ಮದುವೆ ಮಾಡುವರು, ಇದಕ್ಕೆ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಆಧಾರವೂ ಇಲ್ಲ. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿಯ ನೂರಾರು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಐದೈದು ಆರಾರು ವರ್ಷದ, ಗೃಹಸ್ಥಾಶ್ರಮಿಗಳಾದ ಎಷ್ಟೋ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿರುವರು. ಅಹಹಾ, ಇದೆಷ್ಟು ಅನರ್ಥವು ! ಇದೆಂಥ ಅವಿಚಾರವು !

ವಿವಾಹವೆಂದರೇನೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ, ತದುದ್ದೇಶವನ್ನರಿಯದ, ಮೂಗು ಒರಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ ಸಹ ತಿಳಿಯದಂಥ ಅಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅಸಮರ್ಥ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಂಥ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಮದುವೆಯನ್ನು ತಾಯಿತಂದೆಗಳು ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ವಿಚಾರದಿಂದಲೇ ಮಾಡುವದೆಂದರೆ ಆ ಬಾಲಬಾಲಿಕೆಯರ ಮತ್ತು ದೇಶದ ಭಯಂಕರ ಹಾನಿಯನ್ನು ಮಾಡಿದಂತೆಯೇ ಸರಿ. ದೇಹದ ಮತ್ತು ದೇಶದ ಪೂರ್ಣ ಅಧಃಪಾತವನ್ನು ಮಾಡಿದಂತಾಗುವದು. ಕೇವಲ ಅಸತ್ಯಮಾಯೆಯಿಂದ ಪ್ರೇರಿತರಾಗಿ, ಒಣ ಉಲ್ಲಾಸಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿ ಸ್ವಹಸ್ತದಿಂದಲೇ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಲಿಯಾಗಿ ತಕ್ಕೊಳ್ಳುವದು ರಾಕ್ಷಸೀ ಕೃತ್ಯವಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೇನು ? ಬಾಲಬಾಲಿಕೆಯರು ಚತುರ್ಭುಜರಾದದ್ದನ್ನು ಕಂಡು ಕೆಲ ಹೊತ್ತು ತಾಯಿತಂದೆಗಳ ಕಣ್ಣುಗಳು ಧನ್ಯವಾಗಬಹುದು ; " ನನಗಿಂದು ಅತ್ತೆಯ ಮಾನವು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಯಿತೆಂದು " ಮದುಮಗನ ತಾಯಿಯು ಹಿರಿಹಿರಿ ಹಿಗ್ಗಿ ಮದುಪಯಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಹೊತ್ತು ಮೆರೆಯಬಹುದು ! ಆದರೆ ಮುಂದೆ ಅವರಿಗೆ ಬೇಗನೆ ಘೋರೆಂದು ಅಳುವಂಥ ಪ್ರಸಂಗವು ಬರುವದೆಂಬದನ್ನು ಅವರು ಮರೆತು ಬಿಡುವರು. ಬಾಲಮೃತ್ಯುವಿನ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವು ಬಾಲವಿವಾಹವೇ ಆಗಿರುವದೆಂಬದನ್ನು ಮರೆಯದೇ ಚನ್ನಾಗಿ ಲಕ್ಷದಲ್ಲಿಡಿರಿ ! ಬಾಲವಿವಾಹವೇ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಕಾಲವಿವಾಹವು. ಇದರಲ್ಲಿ ತಿಲಮಾತ್ರವಾದರೂ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿ ಜರುಗುವ ಲಗ್ನಗಳು ನಿಜವಾಗಿ ವಿಘ್ನಗಳೇ ಸರಿ ! ಮತ್ತು ಹೀಗೆ ಮಾಡುವದು ಧರ್ಮವಲ್ಲ. " ಯಾವನು ಧರ್ಮವನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುವನೋ ಅವನನ್ನು ಧರ್ಮವಾದರೂ ನಾಶಗೊಳಿಸುವದು. ಯಾವನು ಧರ್ಮವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವನೋ—ಅದರಾಜ್ಞಾನುಸಾರವಾಗಿ ನಡೆಯುವನೋ—ಅವನನ್ನು ಧರ್ಮವಾದರೂ ಅಪಮೃತ್ಯುವಿನಿಂದುಳಿಸುತ್ತದೆಂ "ದು

ಶ್ರೀಸ್ವಾಯಂಭು ಮನುವು ಅನ್ನುವನು. "ಧರ್ಮ ಏವ ಹತೋ ಹಂತಿ ಧರ್ಮೋ ರಕ್ಷತಿ ರಕ್ಷಿತಃ"

ಧರ್ಮದಿನಕ್ಕುವೊಳ್ಪೆಣಿಸುವುಳ್ಳಣವುಂ ಸುರರಾಜಭೋಗವುಂ |
ಧರ್ಮದಿನಕ್ಕುಮುನ್ನತಿಯುಮಾಜ್ಞೆಯುಮೊಳ್ನುಡಿಯುಂ
ವಿವೇಕವುಂ ||
ಧರ್ಮದಿನಕ್ಕುಮಾಪ್ಪುಮದಟುಂ ಸುಜನತ್ವಮುಮುನ್ನತಿಕ್ಕೆಯುಂ |
ಧರ್ಮದಿನಕ್ಕುಮಗ್ಗಳದ ತೇಜಮುಮಕ್ಷಯಧಾಮಸೌಖ್ಯಮುಂ ||
—ಧರ್ಮಾಮೃತಂ

ಧರ್ಮದಿಂದ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಲಾಭಗಳು ಆಗುತ್ತಿರುವವೆಂದ ಬಳಿಕ, ಬಾಲ ವಿವಾಹವೂ ಬಾಲಿಕಾವಿವಾಹವೂ ಧರ್ಮಾನುಕೂಲವಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಾಲ ಬಾಲಿಕೆಯರು ಪರಿಪರಿಯ ಪೀಡೆಗಳಿಗೀಡಾಗಿ ಸಹಸಾ ಅಕಾಲಮೃತ್ಯುವಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ದೇಶವೆಲ್ಲವೂ ಹೀಗೆ ಗೋಳಾಗುತ್ತಿದ್ದಿಲ್ಲ. ಇದರ ಮೇಲಿಂದಾದರೂ ಇವು (ಬಾಲವಿವಾಹ ಮತ್ತು ಬಾಲಿಕಾವಿವಾಹ) ಧರ್ಮಬಾಹ್ಯ ಮತ್ತು ವೇದಬಾಹ್ಯವಿರುವವೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾಕಂದರೆ ರಕ್ಷಣೆಯೇ ಧರ್ಮದ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣವು. "ಧಾರಣಾತ್ ಧರ್ಮ ಇತ್ಯಾಹುಃ" ಎಂದು ಶ್ರೀಭೀಷ್ಮಪಿತಾಮಹರು ಸಹ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅನ್ನುತ್ತಿರುವರು.

ಬ್ರಾಹ್ಮಣವಿವಾಹದಲ್ಲಿಯ ಲಾಜಾಹೋಮ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವರನು, ಅಗ್ನಿಗೆ ಆಹುತಿ ಕೊಡುತ್ತಿರುವ ವಧುವಿಗೆ "ಕಿಂ ಪಶ್ಯಸಿ ?" "ನೀನು ಅಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಏನು ನೋಡುತ್ತೀ" ಎಂದು ಅನ್ನುವನು. ಅದಕ್ಕೆ ವಧುವು "ಪ್ರಜಾಂ ಪಶೂನ್ ಸೌಭಾಗ್ಯಂ ಮಹ್ಯಂ ದೀರ್ಘಾಯುಃ ಸತ್ವಂ ಪತ್ಯುಃ" "ನನ್ನ ಪತಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಸಂತತಿ ಮತ್ತು ಕುದುರೆ ಆಕಳು ಮುಂತಾದ ಉತ್ತಮ ಸಂಪತ್ತು ಲಭಿಸಲಿ, ನನ್ನ ಸೌಭಾಗ್ಯವು ಅಖಂಡವಾಗಲಿ, ಮತ್ತು ನನ್ನ ಪತಿಯು ದೀರ್ಘಾಯುರಾರೋಗ್ಯಸಂಪನ್ನನಾಗಲಿ, ಇದೇ ನಾನು ಅಗ್ನಿಯ ಬಳಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಡುವ ವರವು," ಎಂದು ಉತ್ತರ ಕೊಡುವಳು. ಪುನಃ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ವರನು "ಇಮಾಂ ತ್ವಮಿಂದ್ರ ಮೀಢ್ವಃ ಸುಪುತ್ರಾಂ ಸುಭಗಾಂ ಕೃಣು" "ಇಂದ್ರನೇ, ಈಕೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪುತ್ರವತಿಯನ್ನು ಅಂದರೆ

ವೀರಮಾತೆಯನ್ನು ಮಾಡು; ಮತ್ತು ಈಕೆಗೆ ಸೌಭಾಗ್ಯವನ್ನು ಮತ್ತು ಚಿರ ಕಾಲ ಮುತ್ತೈದೆತನವನ್ನು ಕೊಡು" ಎಂದು ಅನ್ನುವನು. ವಧುವು "ಜೀವಪತ್ನೀ ಪ್ರಜಾಂ ವಿಂದೇಯ" "ದೇವಾ, ನನ್ನ ಪತಿಯು ನೂರು ವರ್ಷ ಬಾಳಲಿ, ನನಗೆ ಉತ್ತಮ ಸಂತತಿ ಸಂಪತ್ತುಗಳು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಲಿ, ಇದೇ ನನ್ನ ಬಯಕೆ" ಎಂದು ನುಡಿಯುವಳು. ವರನು "ಓಂ ಧ್ರುವಾಸಃ ಪರ್ವತಾ ಇಮೇ ಧ್ರುವಾ ಸ್ತ್ರೀ ಪತಿಕುಲೇ ಇಯಂ" "ಪ್ರಿಯೆ, ಶುಭಗೇ ಪ್ರಥ್ವಿಯು ಸ್ಥಿರವಿರುವಂತೆ, ಪರ್ವತವು ನಿಶ್ಚಲವಿರುವಂತೆ ಪತಿಕುಲದಲ್ಲಿ ನೀನಾದರೂ ನಿಶ್ಚಿತಳೂ ಏಕನಿಷ್ಠಳೂ ಆಗು" ಎಂದು ಅನ್ನುವನು. ವಧುವು "ಓಂ ಧ್ರುವಮಸಿ ಧ್ರುವಾಹಂ ಪತಿಕುಲೇ ಭೂಯಾಸಂ" "ಸ್ವಾಮೀ ನಾನು ತಮ್ಮ ಅರ್ಧಾಂಗಿಯೂ ಆಜನ್ಮ ಪತಿಕುಲದಲ್ಲಿ ದೃಢವ್ರತೆಯೂ ಪತಿ ನಿಷ್ಠಳೂ ಆಗಿ, ಯಾವಾಗಲೂ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯಿಂದ ತಮ್ಮ ಮನದಿಚ್ಛೆ ಯಂತೆಯೇ ನಡೆದು ಸಂತೋಷಗೊಳಿಸುತ್ತ ತಮಗೆ ಪ್ರಿಯಕರಳಾಗಿಯೇ ಇರುವೆ" ಮತ್ತು "ಓಂ ಪ್ರಾಣೈಸ್ತೇ ಪ್ರಾಣಾನ್ ಸಂದಧಾಮಿ ಅಸ್ಥಿಭಿರಸ್ಥೀನಿ ಮಾಂಸೈರ್ಮಾಂಸಾನಿ ತ್ವಚಾ ತ್ವಚಮ್" "ಪ್ರಾಣನಾಥ, ತಮ್ಮ ಪ್ರಾಣದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಪ್ರಾಣವನ್ನೂ, ತಮ್ಮ ಅಸ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಅಸ್ಥಿಗಳನ್ನೂ, ತಮ್ಮ ಮಾಂಸದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಮಾಂಸವನ್ನೂ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ತ್ವಚೆ ಯನ್ನೂ ಬೆರಸಿ ಏಕಾಕಾರ ಮಾಡಿರುವೆ. ಅವು ಬೇರೆಯಿಲ್ಲ, ಒಂದೇ ರೂಪಾ- ಗಿರುವವು! ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಈಗ ಒಂದಾಗಿರುವೆವು" ಎಂದು ಕಡೆಗೊಮ್ಮೆ ನುಡಿಯುವಳು. ಕಡೆಗೆ ವರನಾದರೂ ಪ್ರತಿಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ "ತಥಾಸ್ತು। ಧರ್ಮೇ ಚ ಅರ್ಥೇ ಚ ಕಾಮೇ ಚ ನಾತಿಚರಾಮಿ ನಾತಿಚರಾಮಿ ನಾತಿಚರಾಮಿ। ಪಶ್ಯೇಮ ಶರದಃ ಶತಂ ಬುದ್ಧ್ಯೇಮ ಶರದಃ ಶತಮ್ ಜೀವೇಮ ಶರದಃ ಶತಮ್"॥ "ದೇವಿ, ಹಾಗೇ ಆಗಲಿ, ನಾನು ಸದಾ ಧರ್ಮಾಜ್ಞೆಯಂತೆ ವರ್ತಿಸುವೆ, ಧರ್ಮವನ್ನು ಎಂದೂ ಬಿಡೆನು; ದ್ರವ್ಯದ ಮೇಲೆ ಅತಿ ಲೋಭ ವನ್ನಿಡೆನು—ಅಂದರೆ ಅಧರ್ಮ ಮಾರ್ಗದಿಂದ ಧನಸಂಚಯ ಮಾಡೆನು; ಕಾಮವನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಲಾರೆನು—ಅಂದರೆ ವಿಷಯಾಸಕ್ತನಾಗಿ ನೀತಿಬಾಹ್ಯ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಆಚರಿಸೆನು. ಆಮರಣಾಂತ ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲ ವಾಗಿರುವಷ್ಟೇ ಕಾಮ ಕ್ರೋಧ ಲೋಭಗಳ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವೆನು, ಆದರಂತೆಯೇ ನಾನು ಸಾಯುವತನಕ ನನ್ನ ಧರ್ಮಪತ್ನಿಯ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ

ಇರುವೆನು; ಸದಾ ಅತಿಪ್ರೇಮದಿಂದ ಅವಳ ಪಾಲನಪೋಷಣ ಮಾಡುವೆನು. ಸ್ವಸ್ತ್ರೀಯ ಹೊರ್ತಾಗಿ ಉಳಿದ ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ನನ್ನ ಮಾತೆಯಂತೆ ಭಾವಿಸು ವೆನು" ಎಂದು ಅನ್ನುವನು.

ಅಹಹಾ! ಸಜ್ಜನರೇ, ಇಂತಹ ಸುಂದರವಾದ ಮತ್ತು ಅತಿ ಉದಾತ್ತ ವಾದ ವಿವಾಹಾದರ್ಶವು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತಾವ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ದೊರಕು ವದೇ? ಮೇಲಿನ ಈ ಎಲ್ಲ ಮಂತ್ರಗಳು ಏನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಿರುವವು? ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣು ಗೊಂಬೆಗಳ ಮದುವೆಯೆಂದೋ? ಇಲ್ಲ, ಎಂದೂ ಇಲ್ಲ. ಮೇಲಿನ ಮಂತ್ರಗಳ ಮೇಲಿಂದ, ಪತಿಪತ್ನಿಯರೂ ಸುಸಂಸ್ಕೃತರು ಅಂದರೆ ಮಂತ್ರಗಳ ಅರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಪ್ರೌಢರೂ, ಪ್ರಸಂಗವಿಶೇಷ ದಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಸಾಮಾನ್ಯಾನುಕೂಲಯೋಗ್ಯರೂ ಇರಲೇಬೇಕೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟ ವಾಗಿದೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, "ಓಂ ಆನಃ ಪ್ರಜಾಂ ಜನಯತು।" "ಸಹ ರೇತೋ ದಧಾವಹೈ।" "ಪ್ರಜಾಂ ಪ್ರಜನಯಾವಹೈ।" "ದ್ವಾದಶರಾತ್ರಂ ಷಡ್‌ರಾತ್ರಂ ತ್ರಿರಾತ್ರಂ ಅಂತತಃ ಮಿಥುನಮುಪೇಯಾತಾಮ್" "ವಿವಾಹವಾದ ಮೇಲೆ ಹನ್ನೆರಡು, ಆರು, ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ರಾತ್ರಿಯಾದರೂ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಪಾಲನ ಮಾಡಿ ಮುಂದೆ ಗರ್ಭಾಧಾನ ಮಾಡಬೇಕು." ಇತ್ಯಾದಿ ಮಂತ್ರಗಳ ಮೇಲಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಸಿದ್ಧವಾಗುವದೇನಂದರೆ ಪೂರ್ವಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಾಲಿಕೆಯು ಲಗ್ನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಪವರಳಾಗುತ್ತಿದ್ದಳು, ಅಂದರೆ ವರನ ಬಳಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗಲಿಕ್ಕೂ ಪುರುಷಸಮಾಗಮವನ್ನು ಮಾಡಲಿಕ್ಕೂ ಯೋಗ್ಯ ವಯಸ್ಕಳಿರುತ್ತಿದ್ದಳು. ಶ್ರೀಸೀತಾ, ಸಾವಿತ್ರಿ, ದಮಯಂತೀ, ಶಕುಂತಲಾ, ದ್ರೌಪದಿ, ರುಕ್ಮಿಣಿ, ಸುಭದ್ರಾ, ದೇವಯಾನಿ ಮುಂತಾದ ಆರ್ಯ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಸ್ವಯಂವರ ಸಮಯ ದಲ್ಲಿ ಉಪವರರಾಗಿದ್ದರೆಂಬದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿದ್ದ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ. ವನ ವಾಸದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಶ್ರೀ ಸೀತಾದೇವಿಯು ತನ್ನ ವಿವಾಹಸಂಬಂಧವಾಗಿ ಶ್ರೀ ಅನಸೂಯಾ ಮಾತೆಗೆ ಹೇಳಿರುವದೇನಂದರೆ– "ಪತಿಸಂಯೋಗಸುಲಭಂ ವಯೋ ದೃಷ್ಟ್ವಾ ತು ಮೇ ಪಿತಾ।" (ವಾ. ರಾ. ಅಯೋ. ಕಾಂಡ) "ಪತಿ ಸಹವಾಸಕ್ಕೆ ನನ್ನ ವಯಸ್ಸು ಯೋಗ್ಯವಿರುವದೆಂದು ತಿಳಿದಾಗಲೇ ನನ್ನ ತಂದೆಯು ನನ್ನ ಸ್ವಯಂವರ ಮಾಡುವ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿದನು."

ಮಮ ಭರ್ತಾ ಮಹಾತೇಜಾ ವಯಸಾ ಪಂಚವಿಂಶಕಃ।
ಅಷ್ಟಾದಶ ಹಿ ವರ್ಷಾಣಿ ಮಮ ಜನ್ಮ ನಿಗಣ್ಯತೇ॥ —ರಾಮಾಯಣ

ಸ್ವಯಂವರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಪರಮ ತೇಜಸ್ವಿಯಾದ ಪತಿಯು ೨೫ ವರುಷದವನಿದ್ದನು. ನಾನು ಮಾತ್ರ ೧೮ ವರುಷದವಳಿದ್ದೆನು" ಎಂದು ಸೀತಾದೇವಿಯು ಅನ್ನುವದರ ಮೇಲಿಂದ ಕಂಡುಬರುವದೇನಂದರೆ ರಾಮಾಯಣ ಮಹಾಭಾರತ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಸಹ ಬಾಲಬಾಲಿಕಾವಿವಾಹಗಳು ಪ್ರಚಲಿತವಿದ್ದಿಲ್ಲ. ಬಾಲಬಾಲಿಕಾವಿವಾಹಗಳಂತಹ ದುಷ್ಟ ಮತ್ತು ಅಧರ್ಮವಾದ ವಿವಾಹಗಳು ಆರಂಭವಾದಂದಿನಿಂದ ಈ ದೇಶಕ್ಕೆ ಕ್ಷಯರೋಗ ಹತ್ತಿರುವದು, ಅವನತಿ ಕಾಲವು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಿರುವದು. ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ಲಗ್ನಗಳು ಜರುಗುತ್ತವೆಯೊ ಅಷ್ಟಷ್ಟು ಅಧಿಕಾಧಿಕವಾಗಿ ಅಧಃಪಾತವಾಗುತ್ತಿರುವದೆಂದು ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ತಿಳಿಯತಕ್ಕದ್ದು. ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿಯೆ ವಿವಾಹಗಳಾಗುವ ಜಾತಿಗಳು ಹಿಂದುಳಿದವೆಂದು ತಿಳಿಯತಕ್ಕದ್ದು. ಉಚ್ಚ ಜಾತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಗನೆ ಲಗ್ನಗಳು ಜರುಗುವದಿಲ್ಲ. ಬಾಲಬಾಲಿಕೆಯರನ್ನು ವಿವಾಹಶೃಂಖಲಾಬದ್ಧ ಮಾಡಿ ಅವರನ್ನು "ಚತುರ್ಭುಜ"ರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವ ಜಾತಿಯು ಈ ಭೂತಳದ ಮೇಲೆ, ಸೃಷ್ಟಿಯ ನಿಯಮಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ಪತಿತವಾಗಿ, ದಾಸ್ಯದಲ್ಲಿಯೆ ಇರುವದೆಂಬದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವೇನು? ಎಳೆವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಾಲಿಕೆಯರ ವಿವಾಹವಾದರೆ ಅವರು ಬಾಲಕರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಸುವಿನಿಂದಲೂ ಒತ್ತರದಿಂದಲೂ ಸ್ವಭಾವತಃ ಬೆಳೆಯಹತ್ತುವರು. ಬಾಲಪತಿಯ ಮೇಲೆ ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವು ಭಯಂಕರವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಬಾಲ ಪತಿಪತ್ನಿಯರ ಮೇಲಿಂದಮೇಲೆ ಸಂಭವಿಸುವ ದರ್ಶನ ಸ್ಪರ್ಶನ ಸಂಭಾಷಣಾದಿಗಳಿಂದ ಅವರ ಮನದಲ್ಲಿ ಅಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಕಾಮೋತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ, ಅವರು ಮುಂದೆ ಬೇಗನೆ ಸಂಭೋಗಪ್ರವೃತ್ತರಾಗುವರು. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಈಗ ಅತ್ತೆಯಂದಿರು ತಮ್ಮ ಸೊಸೆಯಂದಿರನ್ನು ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ಗಂಡನ ಕಡೆಗೆ ಕಳಿಸುತ್ತಾರೆ; ವಂಗದೇಶದಲ್ಲಿಯಂತೂ ಬಾಲಿಕೆಯು ವಿವಾಹಿತಳಾಗಿ ಅತ್ತೆಯ ಮನೆಗೆ ಬಂದ ಕೂಡಲೆ, ದಿನಾಲು ಅವಳನ್ನು ಗಂಡನ ಬಳಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಲಿಕ್ಕೆ ಕಳಿಸುವರೆಂದು ಸರ್ ರಮೇಶಚಂದ್ರರು ನಿಸ್ಸಂಶಯವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವರು! ಒಳ್ಳೇದು, ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಲಸಂಭೋಗವು ಘಟಿಸುವದಿಲ್ಲೆಂದು ಹೇಗೆ ಅನ್ನಲಿಕ್ಕೆ ಬರುವದು? ಈಗಂತೂ ಕಾಶಿಯಿಂದ ರಾಮೇಶ್ವರದ ವರೆಗೆ, ಬ್ರಾಹ್ಮಣರಿಂದ ಶೂದ್ರರ ವರೆಗೆ ಎಲ್ಲ ಜಾತಿಗಳಲ್ಲಿ ವಧೂವರರೂ ತಾಯಿತಂದೆಗಳೂ

ವಧುವಿಗೆ ಋತುಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವ ಹಾದಿಯನ್ನೇ ಪ್ರತೀಕ್ಷಿಸುವರು. ಎಷ್ಟೋ ಬಾಲಿಕೆಯರಿಗೆ ಖೊಬ್ಬರಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಗೋಡಂಬಿ ಮುಂತಾದ ಉಷ್ಣ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಉಷ್ಣೌಷಧಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲಿಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಅನೇಕ ದುಷ್ಟ ಮತ್ತು ಅನುಚಿತ ಉಪಾಯಗಳಿಂದಲೂ ಜುಲುಮೆಯಿಂದಲೂ ಅವರು ಬೇಗನೆ ಪುಷ್ಪವತಿಯರಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅಹಹಾ ! ಇಂತಹ ದುರ್ಭಾಗ್ಯಳಾದ ಬಾಲಸ್ತ್ರೀಯಿಂದ ಸಿಂಹತುಲ್ಯ ವೀರಪುತ್ರನು ಹುಟ್ಟುವ ಬಗೆಯೆಂತು ? ಗೊಂಬೆಗಳಂತಿರುವ ಗಂಡಹೆಂಡರಿಂದ ಭೀಮಾರ್ಜುನರಂತಹ ವೀರಪುತ್ರರು ಹುಟ್ಟುವ ಆಶೆಯನ್ನು ಮಾಡುವದು ನಿರರ್ಥಕವೆ ಸರಿ ! ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಿದ ಶರೀರಸಂಬಂಧದಿಂದ ತಾಯಿತಂದೆಗಳಿಗೂ ಸಂತಾನಕ್ಕೂ ಕೂಡಿಯೆ ಅತ್ಯಂತ ಹಾನಿಯು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾಕಂದರೆ ಬಾಲಸ್ತ್ರೀಗೆ ಮೊದಲು ಗರ್ಭವೆ ನಿಲ್ಲುವದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಂತರೂ ಅದು ಕೆಲ ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೆ ಕಳಚಿಬೀಳುತ್ತದೆ; ಇಲ್ಲವೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಯೆ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗದೆ ಒಂದು ವೇಳೆ ಕೂಸು ಹುಟ್ಟಿದರೆ ಕೂಡಲೆ ಸಾಯುತ್ತದೆ. ಉಳಿದರೆ ಅಲ್ಪಾಯುಷಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ಇಲ್ಲವೆ ದುರ್ಬಲೇಂದ್ರಿಯದ್ದಾಗಿ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ನರಳುತ್ತ ಪರಿಪರಿಯ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಸಹಿಸುತ್ತ ಕೊರಗುತ್ತ ಕಾಲಕಳೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಶೈಶವಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹುಡುಗರು ಸಾಯುವ ಕಾರಣವು ಬಾಲಪತಿಪತ್ನೀಸಂಬಂಧವೆ ಆಗಿರುವದು. ಬಾಲಪತಿಪತ್ನೀಸಂಬಂಧದ ಕಾರಣವು ಕೇವಲ ಬಾಲಬಾಲಿಕಾವಿವಾಹವೆ ಆಗಿರುವದು. ಆದ್ದರಿಂದ ತೀರ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿ ಬಾಲಬಾಲಿಕೆಯರ ಗರ್ಭಾಧಾನವನ್ನು ಯಾರೂ ಎಂದೂ ಮಾಡಕೂಡದು. ಗರ್ಭಾಧಾನಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಾಲಿಕೆಯು ಹದಿನಾರು ವರ್ಷದವಳೂ ಮತ್ತು ಬಾಲಕನು ೨೫ ವರ್ಷದವನೂ ಇರಬೇಕೆಂದು ಎಲ್ಲ ಕುಶಲ ವೈದ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವದೆ. "* ಇದಕ್ಕಿಂತ

---

* ಪಂಚವಿಂಶೇ ತತೋ ವರ್ಷೇ ಪುಮಾನ್ನಾರೀ ತು ಷೋಡಶೇ ।
ಸಮತ್ವಾಗತವೀರ್ಯೌ ತೌ ಜಾನೀಯಾತ್ ಕುಶಲೋ ಭಿಷಕ್ ॥ ೧ ॥
ಊನಷೋಡಶವರ್ಷಾಯಾಂ ಅಪ್ರಾಪ್ತಃ ಪಂಚವಿಂಶತಿಮ್ ।
ಯದ್ಯಾಧತ್ತೇ ಪುಮಾನ್ ಗರ್ಭಂ ಕುಕ್ಷಿಸ್ಥಃ ಸ ನಿಪದ್ಯತೇ ॥ ೨ ॥
ಜಾತೋ ವಾ ನ ಚಿರಂಜೀವೋ ಜೀವೇದ್ವಾ ದುರ್ಬಲೇಂದ್ರಿಯಃ ।
ತಸ್ಮಾತ್ ಅತ್ಯಂತಬಾಲಾಯಾಂ ಗರ್ಭಾಧಾನಂ ನ ಕಾರಯೇತ್ ॥೩॥
—ಶ್ರೀ ಸುಶ್ರುತ ಶಾರೀರಸ್ಥಾನ.

ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನವರಿದ್ದರೆ, ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಆ ದಂಪತಿ ಗಳಾಗಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ಭಾವೀ ಸಂತತಿಗಳಾಗಲಿ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಅನುಭೋಗಿಸಲೆ ಬೇಕು. ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಹದಿಮೂರರಿಂದ ೨೫ ಮತ್ತು ೧೧ ರಿಂದ ೨೦ ಈ ವಯಸ್ಸು ಬಾಲಬಾಲಿಕೆಯರ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಕಾಲವು. ಆದರೆ ಇಂಥ ಮಹತ್ವವುಳ್ಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬಾಲಬಾಲಿಕೆ ಯರು ತಮ್ಮ ಸೋಕ್ಷಮೋಕ್ಷಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಿಡುವರು. ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಸೂತಿಕಾಲವೆಂದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಪುನರ್ಜನ್ಮವೆ ಸರಿ! ಚೇಳು, ಏಡಿ, ಹಲ್ಲಿ, ಜೇಡಹುಳ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಪ್ರಸೂತವಾದ ಕೂಡಲೆ ಸತ್ತುಹೋಗುವವು. ಪ್ರಸೂತಿಯ ಕಾಲವೆಂದರೆ ಹುಡುಗಾಟಿಕೆಯದ್ದಲ್ಲ! "ಒಂದು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಯೆಂದರೆ ಮತ್ತೊಂದರ ಮರಣವು" ಎಂಬ ಉಕ್ತಿಯು ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿರು ವದು. ಅಂದ ಬಳಿಕ ಪ್ರೌಢ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಹ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಬಾರದಂಥ ಕರ್ಮ ವನ್ನು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೆ ಮಾಡುವದು ಅಥವಾ ಮಾಡಿಸುವದೆಂದರೆ ತಮ್ಮ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಹಾಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಕೈಯಿಂದಲೆ ಮಾಡಿದಂತಲ್ಲವೆ? ಇಂತಹ ಬಾಲಿಕೆಯರು ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಡಿದರೆ, ಆಜನ್ಮ ರೋಗಿಗಳಾದರೆ ಯಾರ ದೋಷವು? ಯಾವದಾದರೊಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಅಸಮರ್ಥ ನಿದ್ದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಅದನ್ನು ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ಮಾಡಹಚ್ಚುವದು ಮನುಷ್ಯ ತ್ವದ ಲಕ್ಷಣವೇ? ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿ ಲಗ್ನವನ್ನು ಮಾಡದೆ ಇದ್ದರೆ, ಗರ್ಭಾಧಾನ ವನ್ನು ಮಾಡುವ ಪ್ರಸಂಗವಾದರೂ ಹ್ಯಾಗೆ ಬರುವದು? ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿ ಬಾಲಿಕೆಯರ ಗರ್ಭಾಶಯವು ಪೂರಾ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವದಿಲ್ಲ, ಮತ್ತು ಕಟಿಯ ಅಧೋಭಾಗವು ಗರ್ಭಧಾರಣ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಪಾತ್ರವಾಗಿ ಪುಷ್ಟವಾದದ್ದೂ ವಿಸ್ತೃತವಾದದ್ದೂ ಇರುವದಿಲ್ಲ; ಆದ್ದರಿಂದ ಅಂತಹ ಸಣ್ಣ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಗರ್ಭವಾದರೂ ಬಹು ಚಿಕ್ಕದೂ ಅಪೂರ್ಣವಾ ದದ್ದೂ ದೂಷಿತವಾದದ್ದೂ ಆಗಿರುವದರಲ್ಲಿ ಅನ್ಯಾಯವೇನು? ಮತ್ತು ಅದರ ಸಂಗಡ ಆ ಚಿಕ್ಕ ತಾಯಿಯ ಎದೆ, ಬೆನ್ನು, ನಡ, ಜಘನ, ಗರ್ಭಾಶಯ ಮುಂತಾದ ಅವಯವಗಳಾದರೂ ಬಹು ದೂಷಿತವಾಗಿ ಕೆಟ್ಟುಹೋಗುವವು. ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಲಿರುವದಿಲ್ಲ; ಮತ್ತು ಮೈಯಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಸಹ ಉಳಿಯುವದಿಲ್ಲ. ಗಾಣದಿಂದ ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆದ ಸಿಪ್ಪೆಯಂತೆ ಅವಳ ಸ್ಥಿತಿಯು ನಿಸ್ಸಾರವಾಗು ವದು. ಉಕ್ಕಿಬರುವ ತಾರುಣ್ಯದಲ್ಲಿಯೆ ಮೊಗದ ಮೇಲೆ ಮುಪ್ಪಿನ

ಕಳೆಯು ಕಾಣಹತ್ತುವದು. ಮುಖಮುದ್ರೆಯು ಪೀತವರ್ಣದ್ದಾಗುವದು, ಅದಕ್ಕೆ ಅಜ್ಞ ಸ್ತ್ರೀಯರು "ಕೇದಗಿಯ ಬಣ್ಣದ ಕಳೆ"ಯೆಂದು ದೊಡ್ಡ ಹೆಸರನ್ನಿಡುವರು. ಇಂಥ ಸ್ತ್ರೀಯು ಪ್ರಸೂತಿ ರೋಗದಿಂದಲೆ ಬಹುತರ ವಾಗಿ ತನ್ನ ಜೀವಕ್ಕೆರವಾಗುವಳು. ಇದಕ್ಕೆ "ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ಬಾಲಮಾತೆ ಯರನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡಲು ಅವರಲ್ಲಿ ೧೨ ಜನ ಸತ್ತರು, ೧೧ ಜನ ಜನ್ಮರೋಗಿಗಳಾದರು, ಇಬ್ಬರು ಮಾತ್ರ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಉಳಿದರು" ಎಂಬ ಡಾಕ್ಟರ ಡಿ. ಸಿ. ಶೋಮ ಎಂಬವನ ಉಕ್ತಿಯೆ ಆಧಾರವು. (Report by Dr. D. C. Shome, M. C., Calcutta.)

ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿ ಬಾಲಬಾಲಿಕೆಯರ ಲಗ್ನ ಮಾಡಿ, ಅವರನ್ನು ಅಕಾಲ ದಲ್ಲಿಯೇ ಗೃಹಸ್ಥಾಶ್ರಮಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುವದು ಅತ್ಯಂತ ನಾಶಕಾರಕ ಮತ್ತು ಧರ್ಮಬಾಹ್ಯವಾಗಿರುವದೆಂದು ಈ ಎಲ್ಲ ಅನುಭವಗಳ ಮೇಲಿಂದ ಗೊತ್ತಾ ಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದೇ ಪ್ರೌಢ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಲಗ್ನಮಾಡಿ, ಗರ್ಭಾಧಾನ ಮಾಡಿಸುವದು ಸ್ವತಃ ತಾಯಿತಂದೆಗಳ ಬಾಲಬಾಲಿಕೆಯರ ಭಾವೀ ಸಂತತಿಯು ಮತ್ತು ದೇಶದ, ಬಹಳೇತಕ್ಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜಗತ್ತಿನ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸಹ ಅತ್ಯಂತ ಕಲ್ಯಾಣಕರವಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಂತೆಯೇ ವೇದವಾದರೂ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವದು. ವೈದ್ಯಕವು ಸಮ್ಮತಿಯನ್ನಿತ್ತಿರುವದು; ಮತ್ತು ನಿಸರ್ಗದೇವ- ತೆಗೆ ಇದು ಮಾನ್ಯವಿರುವದು. ಆದರೆ ಕೇವಲ ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೇನೂ ಲಾಭವಿಲ್ಲ. ವಯಸ್ಸಿಗನುಸರಿಸಿಯೇ ನೀತಿಯು ಸಹ ವರ್ಧಿಸಲೇಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರಂತೆ ಹದಿನೆಂಟು ಗೊಂದಲಗಳೆದ್ದಾವು! "ಧಿಕ್ ಧಿಕ್ ಜ್ಞಾನಂ ನೀತಿಶೂನ್ಯಂ ನರಾಣಾಂ" "ನೀತಿಶೂನ್ಯಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಆಚರ ಣಕ್ಕೆ ಧಿಃಕಾರವಿರಲಿ!"

ನಮ್ಮೀ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಈಗ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕೋಟಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಾಲ ಪತ್ನಿಯರ ಸಂಖ್ಯೆಯಿರುವದು; ಮತ್ತು ಅಷ್ಟೇ ಬಾಲಪತಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯಾ ದರೂ ಇರುವದು. ಒಟ್ಟಿಗೆ ಎರಡು ಕೋಟಿ ಬಾಲಪತಿಪತ್ನಿಯರ ಸಂಖ್ಯೆ ಯಿರುವದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಸಾವಿರ ಬಾಲಿಕೆಯರು ಎಂಟೊಂಬತ್ತು ವರುಷದವರಿರುವರು, ಹಲವರು ಎರಡು ಮೂರು ವರುಷದವರಿರುವರು. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಒಂದು ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಸಹ ಸಣ್ಣವರಿರುವರು. ಅನೇಕರು ತೊಟ್ಟಿಲಗಳಲ್ಲಿಯೆ ಬಾಸಿಂಗ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುವರು—ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವರು.

ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಂತೂ ಅರ್ಭಕಗಳು ಮಾತೆಯ ಉದರದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ್ಗೆಯೇ ಅವರನ್ನು ವಿವಾಹಬದ್ಧರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವ ಕರಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡುವರು. ಅಯ್ಯೋ! ಇದೆಂಥ ಶೋಚನೀಯ ಸ್ಥಿತಿಯು! ಹರಹರ! ಇದೆಂಥ ಧರ್ಮ ಗ್ಲಾನಿಯು! ಇಂತಹ ಕೀಟಕಗಳಿಂದ ಸಿಂಹತುಲ್ಯ ವೀರಪುತ್ರನು ಹುಟ್ಟುವ ಬಗೆಯೆಂತು? ವಿಷಯವಿಷದಿಂದ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಜಟ್ಟಿಗಳೂ ಸಹ ಮಣ್ಣು ಗೂಡುತ್ತಿರಲು, ಇಂತಹ ಕೋಮಲಕಾಯದ ಬಾಲಬಾಲಿಕೆಯರ ಪಾಡೇನು? ಚಿಕ್ಕದೊಂದು ಕೆರೆಯು ಬೇಗನೇ ಬತ್ತಿಹೋಗುವಂತೆ ಅವರು ಬತ್ತಿಹೋಗುವರು ಇಲ್ಲವೆ ಸುಟ್ಟು ಕಮರಿದ ಪದಾರ್ಥದಂತೆ ನಿಃಸತ್ವರಾಗಿ ಅಕಾಲ ಮರಣಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುವರು! ಇದರಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವೇನು? ಸುಳ್ಳಲ್ಲ, ನಿಜವಾಗಿ ಬಾಲವಿವಾಹವು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಕಾಲವಿವಾಹವೇ ಸರಿ! ಅದು ವೇದವೈದ್ಯಕ ಸೃಷ್ಟಿಬಾಹ್ಯವಾದದ್ದಿರುವದು! ಧರ್ಮನಿಯಮದ ಮತ್ತು ಸೃಷ್ಟಿನಿಯಮದ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ನಡೆಯುವವರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಕಾಲದಲ್ಲಿಯೆ ತಕ್ಕ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತವು ದೊರೆಯುವದು ಯೋಗ್ಯವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಈಗಿನ ಆರ್ಯಾವರ್ತವು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ನಿಂತಿರುವದು! ಅಂಗೈಹುಣ್ಣಿಗೆ ಕನ್ನಡಿಯೇತಕ್ಕೆ? ಆದರೂ ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸೃಷ್ಟಿಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಕೊಡುವದು ಇಷ್ಟವಾದದ್ದೂ ಅವಶ್ಯಕವಾದದ್ದೂ ಎಂದು ಅನಿಸುತ್ತದೆ.

ಸೃಷ್ಟಿಯ ಸಂತತಿಶಾಸ್ತ್ರವು!

ಓಂ ವನಸ್ಪತೇರಪಕ್ವಾನಿ ಫಲಾನಿ ಪ್ರಚಿನೋತಿ ಯಃ।
ಸ ನಾಪ್ನೋತಿ ರಸಂ ತೇಭ್ಯೋ ಬೀಜಂ ಚಾಸ್ಯ ವಿನಶ್ಯತಿ ॥೧॥
ಯಸ್ತು ಪಕ್ವಮುಪಾದತ್ತೇ ಕಾಲೇ ಪರಿಣತಂ ಫಲಂ।
ಫಲಾದ್ರಸಂ ಸ ಲಭತೇ ಬೀಜಾಚ್ಚೈವ ಫಲಂ ಪುನಃ ॥೨॥

"ಯಾವದಾದರೊಂದು ಗಿಡದಲ್ಲಿಯ ಇನ್ನೂ ಅಪಕ್ವವಿದ್ದ ಫಲವನ್ನು ಹರಿದರೆ, ಆ ಫಲದಿಂದ ರಸವೂ ಸಿಗದು, ಮತ್ತು ಅದರ ಬೀಜವು ನಷ್ಟವಾಗುವದು. ಅದೇ ಯೋಗ್ಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪರಿಪಕ್ವವಾದ ಫಲವನ್ನಿಳಿಸಿ ಉಪಯೋಗದಲ್ಲಿ ತಂದರೆ, ಆ ಫಲದಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ರಸವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಅದರ ಬೀಜವಾದರೂ ನಾಶಹೊಂದದೆ ಪುನಃ ಆ ಬೀಜದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಉತ್ತಮವಾದ ಮತ್ತು ಸವಿಯಾದ ಫಲವು ಹುಟ್ಟುವದು."

(೧) ಸಂಪೂರ್ಣ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಕಡೆಗೆ ನಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಕ್ಷೇಪ ಮಾಡಿದರೆ ಗರ್ಭಾಧಾನಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯ ಕಾಲವು ಬರದ ಹೊರ್ತು ಪಶುಪಕ್ಷಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಹ ಕಾಮವಾಸನೆಯು ಹುಟ್ಟುವದಿಲ್ಲ. ಅವು ಯೋಗ್ಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಬೆರೆತು ಪ್ರಜೋತ್ಪಾದನವನ್ನು ಮಾಡುವವು. ಅಯೋಗ್ಯಕಾಲದಲ್ಲಿಯಾಗಲಿ, ಇಲ್ಲವೆ ಒಮ್ಮೆ ಗರ್ಭ ನಿಂತ ಮೇಲಾಗಲಿ, ಹೆಣ್ಣು ಗಿಳಿಯು ಗಂಡನಿಗೆ ತನ್ನ ಸನ್ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಬರಗೊಡುವದಿಲ್ಲ. ಅದರಂತೆ ಗಂಡು ಗಿಳಿಯಾದರೂ ಅದರ ಕಡೆಗೆ ನೋಡುವದಿಲ್ಲ! ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯನು ಮಾತ್ರ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಪಶುಗಿಂತ ತೀರ ಕೀಳಾದ ಪಶುವಾಗಿರುವನು. ಪಶುವು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳಷ್ಟೇ ವಿಷಯಸೇವನೆಮಾಡುತ್ತಿರಲು, ಇವುಗಳಿಗಿಂತ (ಈ ಪಶುಪಕ್ಷಿಗಳಿಗಿಂತ) ಸ್ವತಃ ಶ್ರೇಷ್ಠನೆಂದು ಭಾವಿಸುವ ಮನುಷ್ಯನು ಮಾತ್ರ ಇಡೀ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಸಹ ಶ್ವಾನಸೂಕರಗಳಂತೆ ವಿಷಯೋಪಭೋಗಿಯಾಗಿರುವನು! ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅವನು ಈ ಪ್ರಕಾರ ರೋಗಿಯೂ ಅಲ್ಪಾಯುಷಿಯೂ ಆಗಿರುವನು. ಪಶುಪಕ್ಷಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಾಹವಾಗದಿದ್ದರೂ ಅವು ನೈಸರ್ಗಿಕ ನಿಯಮದಂತೆ ತಪ್ಪದೆ ಅಕ್ಷರಶಃ ವರ್ತಿಸುತ್ತ 'ಯಥಾಕಾಮಿ'ಗಳೆಂದರೆ ಹೆಣ್ಣು ಪಶುಪಕ್ಷಿಗಳ ಮನದೊಲವಿನಂತೆಯೇ ಗಂಡು ಪಶುಪಕ್ಷಿಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪಾಯುವೂ, ರೋಗಿಯೂ ಮತ್ತು ದುರ್ಬಲವೂ ಆದಂಥ ಪ್ರಾಣಿಯು ಒಂದೂ ಹುಟ್ಟುವದಿಲ್ಲ. ಹೆಣ್ಣು ಪಕ್ಷಿಯು ಗರ್ಭಾಧಾನ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾಗುವ ತನಕ, ಗಂಡು ಪಕ್ಷಿಗೆ ಬಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಹ ನಿಲ್ಲಗೊಡುವದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕಾಮಾಂಧನಾದ ಪುರುಷನು ತನ್ನ ವಿಷಯತೃಪ್ತಿಗಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮೇಲೆ ಬಲು ಜುಲುಮೆಯನ್ನು ಮಾಡುವನು, ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ತಾಡನವನ್ನಾದರೂ ಮಾಡುವನು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅಂಥವಳ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಂಜಬುರುಕ ಮತ್ತು ಕ್ಷೀಣಶಕ್ತಿ ಸಂತತಿಯು ಪ್ರಕಟವಾಗಿ ಎರಡನೆಯವರ ಹೊಡತಕ್ಕೂ ಜುಲುಮೆಗೂ ಪಾತ್ರವಾಗುವದು. Slavery begins at home ಅಂದರೆ ದಾಸ್ಯವು ಮೊದಲು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವದು. ಆ ನಂತರ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪಸರಿಸುವದೆಂಬ ವಚನವು ಅಕ್ಷರಶಃ ಸತ್ಯವಿರುವದು. (೨) ಹೊಲದಲ್ಲಿ ಬಿತ್ತುವ ಬೀಜವು ಅತ್ಯಂತ ಪುಷ್ಟವಾದದ್ದೂ ಮತ್ತು ಪರಿಪಕ್ವವಾದದ್ದೂ ಇರಲೇಬೇಕು. ಒಳ್ಳೇ ಬೀಜವನ್ನು ಬಿತ್ತದಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೇ ಫಲವು ಎಲ್ಲಿಂದ ಬರುವದು? ಅಪಕ್ವಬೀಜದಿಂದ ಫಲೋತ್ಪತ್ತಿಯೇ

ಆಗುವದಿಲ್ಲ, ಒಂದು ವೇಳೆ ಅದರೂ ಅದರಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ಅಂಕುರವು ದುರ್ಬಲ ವಾದದ್ದೂ ಮತ್ತು ಅಪೂರ್ಣವಾದದ್ದೂ ಇರುವದು. ಅಪಕ್ವ ಬೀಜದ ಮತ್ತು ಆ ಹೊಲದ ನಾಶವಾಗುವದಲ್ಲದೆ ಆ ಹೊಲದೊಡೆಯನ ನಾಶವಾದರೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದನದ ಸಲುವಾಗಿ ವೀರ್ಯ ಬೀಜವಾದರೂ ಅತ್ಯಂತ ಪುಷ್ಟವಾದದ್ದೂ ಮತ್ತು ಪರಿಪಕ್ವವಾದದ್ದೂ ಇರ ಲಿಕ್ಕೇಬೇಕು. ಅದರಿಂದ ಹೃಷ್ಟ ಪುಷ್ಟ ಬಲಿಷ್ಠ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಜೀವಿಯಾದ ಸಂತತಿಯು ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುವದು. ಪುರುಷನು ೨೫ ವರ್ಷದವನಾಗಲು ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯಳು ೧೬ ವರ್ಷದವಳಾಗಲು ಅವರ ವೀರ್ಯರಜೋಬೀಜಗಳು ಪರಿಪಕ್ವ ಮತ್ತು ಪುಷ್ಟವಾಗುವದೆಂದು ಎಲ್ಲರೂ ಚನ್ನಾಗಿ ಲಕ್ಷದಲ್ಲಿಡತಕ್ಕದ್ದು. ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಮೊದಲು ಬೀಜವು ಅಪಕ್ವವಾದದ್ದೇ ಇರುವದು. ಅಪಕ್ವ ರಜೋವೀರ್ಯಗಳಿಂದ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವದೇ ಇಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಆದರೂ ಅದು ಯಾವಾಗಲೂ ಕ್ಷೀಣಶಕ್ತಿಯಾಗಿ, ಸದಾ ರೋಗಿಯಾಗು ವದು ಮತ್ತು ಅಲ್ಪಜೀವಿಯಾಗುವದು. (೩) ತೀವ್ರವೇ ಬೆಳೆದು ತೀವ್ರವೇ ಹೂಬಿಟ್ಟು, ತೀವ್ರವೇ ಕಾಯಾಗುವ ಗಿಡಗಳು ತೀವ್ರವೇ ನಷ್ಟಹೊಂದು ವವು. ಬೇಗನೆ ಬೆಳೆಯದ, ಬೇಗನೆ ಹೂಬಿಡದ, ಬೇಗನೆ ಫಲಿಸದ ಗಿಡಗಳು ಬೇಗನೆ ನಷ್ಟವಾಗುವದಿಲ್ಲ. ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರ ಸ್ಥಿತಿಯಾದರೂ ಅದರಂತೆಯೆ ಇರುವದು. ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿಯೆ ತಾಯಿತಂದೆಗಳೆನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳು ವವರು ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿಯೆ ಮಡಿಯುವರು. (೪) ಅಪರಿಪಕ್ವವಾದ ಮೊಗ್ಗೆ ಯಲ್ಲಿ ಸುಗಂಧವಿರುವದಿಲ್ಲ. (೫) ಅಪಕ್ವವಾದ ಫಲವು ರೋಗಕಾರಕವೂ ರಸಹೀನವಾದದ್ದೂ ಇರುತ್ತದೆ. (೬) ಅಪಕ್ವವಾದ ಅನ್ನದಲ್ಲಿ ರುಚಿ ಯಿರುವದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ರೋಗಗಳೂ ಹುಟ್ಟುವವು. (೭) ಪೂರ್ಣ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದದ ಕಟ್ಟಿಗೆಗಳಿಗಾಗಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ಕಾಳುಗಳಿಗಾಗಲಿ ಬೇಗನೆ ಹುಳಹತ್ತುವದು. (೮) ಹಸಿ ಮಣ್ಣಿನ ಕೊಡವು ನೀರು ಹತ್ತಿದ ಕೂಡಲೆ ಬಿಚ್ಚುವದು, ಆದರೆ ಚನ್ನಾಗಿ ಸುಟ್ಟ ಕೊಡದ ಸ್ಥಿತಿಯು ಹಾಗಿರುವ ದಿಲ್ಲ. (೯) ಹುಲ್ಲಿನ ಬೆಂಕಿಯು ತೀವ್ರವೆ ಪುಟವಾಗಿ ತೀವ್ರವೆ ನೊಂದು ವಂತೆ ಬೇಗನೆ ವಿಷಯಾಸಕ್ತರಾದ ಬಾಲಬಾಲಿಕೆಯರು ಬೇಗನೆ ಮಡಿಯು ವರು. (೧೦) ಏಳೆಂಟು ವರುಷದ ಹುಡುಗನ ಕೇಶಕಲಾಪಗಳು ಬೆಳ್ಳ ಗಾಗಿರುವದನ್ನು ಕಂಡು ಅವನಿಗೆ ಮುಪ್ಪಿನವನೆಂದು ಅನ್ನಲಿಕ್ಕೆ ಬರದಂತೆಯೆ

ಹತ್ತು ಹನ್ನೆರಡು ವರುಷದ ಬಾಲಿಕೆಯರಿಗೆ ಋತುಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಿರುವದನ್ನು ಕಂಡು ಅವರು ಪುಷ್ಪವತಿಯರಾಗಿರುವರೆಂದೆನ್ನಲಿಕ್ಕೆ ಬರುವಂತಿಲ್ಲ. (೧೧) ದಿನತುಂಬದ ಕಾಯಿಯು ಹಣ್ಣಾಗುವದು ರೋಗದ ನಿಶ್ಚಿತ ಲಕ್ಷಣವಿರುತ್ತದೆ. (೧೨) ಉಷ್ಣತೆಯಿಂದ ಹಣ್ಣಾದ, ಅಥವಾ ಹಣ್ಣು ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಫಲಕ್ಕೆ ಸ್ವಭಾವತಃ ಪಕ್ವವಾದ ಫಲವೆಂದು ಅನ್ನಲಿಕ್ಕೆ ಬರದು. ಅದರಂತೆಯೆ ಅತ್ಯಂತ ಉಷ್ಣ ಮತ್ತು ತಿಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದಲೂ, ನಾಟಕ, ಛಾಯಾಚಿತ್ರದಾಟ (ಸಿನೇಮಾ) ಬೈಲಾಟ ಮುಂತಾದ ಅಸಂಖ್ಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ದೋಷಗಳಿಂದಲೂ ಶಾರೀರಿಕ, ವಾಚಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾರಗಳಿಂದಲೂ ಮೇಲಿಂದಮೇಲೆ ಘಟಿಸುವ ಬಾಲಪತಿಪತ್ನಿಯರ ಪ್ರೇಮ ದರ್ಶನ-ಸ್ಪರ್ಶನ-ಸಂಭಾಷಣಾದಿಗಳಿಂದಲೂ ಅಕಾಲದಲ್ಲಿಯೆ ರಜೋದರ್ಶನವಾದ ಬಾಲಿಕೆಯರು ನಿಜವಾಗಿ ಋತುಮತಿಯರಾದರೆಂದು ಭಾವಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬರುವಂತಿಲ್ಲ. ಇದರ ಮೇಲಿಂದ ರಜೋದರ್ಶನವು ಪೂರ್ಣ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಲಕ್ಷಣವಲ್ಲೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಲಿಕೆಯ ಆನುವಂಶಿಕ, ಶಾರೀರಿಕ, ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ದುರ್ಬಲತೆಯಿಂದ ಅವಳಿಗೆ ಅಕಾಲದಲ್ಲಿಯೆ ಋತುಪ್ರಾಪ್ತವಾದರೆ, ಅವಳ ಬೆನ್ನು, ಎದೆ, ನಡ, ತೊಡೆ, ನಿತಂಬಾದ್ಯವಯವಗಳು ವಿಕಸಿತವಾಗಿರದಿದ್ದರಿಂದ ಅವಳು ಗರ್ಭಾಧಾನಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯಳಿರುವದಿಲ್ಲ. ಮೊಲೆಗೆ ಹಾಲಿಲ್ಲದ್ದರಿಂದ ತನ್ನ ಕೂಸಿಗೆ ಬೇರೆ ಹಾಲಿನಿಂದ ಪೋಷಿಸುವ ಕಾಲವನ್ನು ತಂದುಕೊಂಡಂಥ ಸ್ತ್ರೀಯು ಗರ್ಭಾಧಾನಕ್ಕೆ ಸುತರಾಂ ಅಯೋಗ್ಯಳಿರುವಳೆಂದು ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ತಿಳಿಯತಕ್ಕದ್ದು. (೧೩) ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿಯ ಹುಡುಗಿಯರಿಗಿಂತ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿಯ ಬಾಲಿಕೆಯರು ಬಹುಬೇಗನೆ ಪುಷ್ಪವತಿಯರಾಗುವ ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಮನವನ್ನು ಉತ್ತೇಜನಗೊಳಿಸುವಂಥ ಅನೇಕ ಸಾಧನಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. (೧೪) ಶೈಶವಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಸಿಗೆ ದಂತದರ್ಶನವಾದದ್ದನ್ನು ಕಂಡು ಕಬ್ಬು ತಿನ್ನಲಿಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾಯಿತೆಂದು ತಿಳಿಯುವದು ಹೇಗೆ ತಿಳಿಗೇಡಿತನವೊ, ತದ್ವತ್ ಹನ್ನೆರಡು ವರ್ಷದ ಬಾಲಿಕೆಯು ರಜಸ್ವಲೆಯಾಗಿರುವದನ್ನೂ ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷದ ಬಾಲಕನು ತುಸು ವೀರ್ಯಸಂಗ್ರಹ ಮಾಡಿರುವದನ್ನೂ ಕಂಡು ಅವನು ಗರ್ಭಾಧಾನಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯನಾದನೆಂದು ತಿಳಿಯುವದು ಅತಿ ಘೋರ ಮೂರ್ಖತನವಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೇನು ? "**ಗತಾನುಗತಿಕೋ ಲೋಕಃ**" ಎಂಬ

ನ್ಯಾಯಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ಜನರು, ಕುರಿಮರಿಗಳಂತೆ ಹುಚ್ಚತನದ ರೂಢಿಯ ಬೆನ್ನು ಹತ್ತಿ ಸ್ವತಃ ಕುಲನಾಶವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವರು! (೧೫) ಬಹುತರವಾಗಿ ೧೬ನೇ ವರ್ಷವೇ ಎಲ್ಲ ಶಾಸ್ತ್ರಾನುಮತಗಳಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಯೋಗ್ಯ ಋತು ಕಾಲವಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಅದೇ ಕಾಲವು ಗರ್ಭಾಧಾನಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವೆಂದು ಆಯುರ್ವೇದವಾದರೂ ಸಾರಿ ಹೇಳುವದು. (೧೬) ರಜೋದರ್ಶನವಾದ ಮೇಲೆ ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ಮೂರು, ಎರಡು, ತೀರ ಕಡಿಮೆಯೆಂದರೆ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಪರ್ಯಂತ ಶುದ್ಧ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದಿಂದ ಇರಲಿಕ್ಕೇಬೇಕು.

> ಕೃತವಿವಾಹೇ ವರ್ಷೈಸ್ತು ವಾಸ್ತವ್ಯಂ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಣಾ ॥ —ಇತಿ ಸ್ಮೃತಿಃ
> ಸಂವತ್ಸರಂ ನ ಮಿಥುನಮುಪೇಯಾತಾಮ್ ॥೧॥
> —ಕಾತ್ಯಾಯನೀಯ ಗೃಹ್ಯಸೂತ್ರಮ್

ಮುಂದೆ ತನ್ನ ಬಲಾಬಲಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು ಗರ್ಭಾಧಾನ ಮಾಡ ಬೇಕೆಂದು ಶಾಸ್ತ್ರದ ಕಟ್ಟಪ್ಪಣೆಯಿರುವದು. 'Haste is waste.' ಆತುರತೆಯಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ನಾಶವುಂಟು. ಇದನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಲಕ್ಷದಲ್ಲಿಡಿರಿ. ೧೭) ಮೊದಲು ಬೇರೀಜು, ಮುಂದೆ ವಜಾಬಾಕಿ, ಆಮೇಲೆ ಗುಣಾಕಾರ, ಮತ್ತು ಕಡೆಗೆ ಭಾಗಾಕಾರ, ಹೀಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯಿರುವದು. ಅಂದರೆ ಮೊದಲು ೨೫ ವರ್ಷಗಳ ತನಕ ವೀರ್ಯಸಂಗ್ರಹ, ಆಮೇಲೆ ಗೃಹಸ್ಥಾ-ಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಿ ದಿವಾಳಿಯಾಗದಂತೆ ಕೈಕಾಯ್ದು ಖರ್ಚುಮಾಡು ವದು; ಆಮೇಲೆ ಗುಣಾಕಾರವೆಂದರೆ ಪ್ರಜೋತ್ಪಾದನೆ ಮಾಡಿ ಸ್ವಂತ ವೀರ್ಯವನ್ನು ವರ್ಧಿಸುವದು; ಕಡೆಗೆ ಭಾಗಾಕಾರವೆಂದರೆ ಪ್ರಜೋತ್ಪಾದನೆ ಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ವಾನಪ್ರಸ್ಥ ಇಲ್ಲವೆ ಸಂನ್ಯಾಸಾಶ್ರಮವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವದು— ಇದು ಆಶ್ರಮಪದ್ಧತಿಯು. ಹೀಗಿದ್ದು ಈಗ ಇದರ ವಿರುದ್ಧ ಸ್ಥಿತಿಯು ಸಂಭವಿಸಹತ್ತಿರುವದು! ಬೇರೀಜವೆಂದರೆ ವೀರ್ಯಸಂಗ್ರಹವಾಗುವ ಮೊದಲೆ ವೀರ್ಯದ ವಜಾಬಾಕಿಗೆ ಅಂದರೆ ವೆಚ್ಚಕ್ಕೆ, ಮಿತಿಮೀರಿ ನಾಶಕ್ಕೆ ಆರಂಭ ನಾಗಹತ್ತಿರುವದು! ಒಂದು ರೂಪಾಯಿಯನ್ನು ಗಳಿಸಿ ಅದರ ನಾಲ್ಮಡಿ ವೆಚ್ಚ ಮಾಡುವ ಮನುಷ್ಯನು ಬೇಗನೆ ದಿವಾಳಿಯನ್ನು ತೆಗೆಯುವದು ಸತ್ಯವು, ನಿಶ್ಚಯವು. ಇಂಥ ಮನುಷ್ಯನು, ಇಂಥ ಮನೆಯು, ಇಂಥ ದೇಶವ

ಸೃಷ್ಟಿಯ ನಿಯಮದಂತೆ ಬೇಗನೆ ಮಣ್ಣುಗೂಡುವದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪಾದರೂ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. (೧೮) ಯಾವದಾದರೊಂದು ಹಣ್ಣಿನ ಗಿಡಕ್ಕೆ ಮೊದಲನೇ ಮತ್ತು ಎರಡನೇ ವರುಷ ಬಿಡುವ ಹೂವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಛೇದಿಸಿ ತೆಗೆದುಹಾಕಿದರೆ, ಮೂರನೇ ವರ್ಷ ಬರುವ ಹಣ್ಣುಗಳು ಬಹಳ ದೊಡ್ಡವಾಗಿ ಸುಂದರವಾಗುತ್ತವೆ. ಅದರಂತೆಯೆ ಗರ್ಭಾಧಾನದ್ದಾದರೂ ಇರುತ್ತದೆ. ರಜೋದರ್ಶನವಾದನಂತರ ಮೂರು, ಎರಡು, ಇಲ್ಲವೆ ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ಒಂದು ವರ್ಷವಾದರೂ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದಿಂದಿದ್ದರೆ, ಉತ್ತಮವಾದ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಜೀವಿಯಾದ ಸಂತತಿಯು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. (೧೯) ಅಲ್ಪ ನೀರಿನ ಕೆರೆಯು ಬೇಗನೆ ಬತ್ತುವಂತೆ ಅಲ್ಪವೀರ್ಯದ ಪುರುಷನು ಬೇಗನೆ ಮಡಿಯುವನು. (೨೦) ಲತಾವೇಷ್ಟಿತ ವೃಕ್ಷದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಕಟ್ಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸಣ್ಣದಿದ್ದರಂತೂ ಸತ್ತೇಹೋಗುವದು. ಅದರಂತೆಯೆ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯವನ್ನು ನಾಶಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಾಲಬಾಲಿಕೆಯರು ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಪಡೆಯದೆ ಅಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಸಾಯುವರು! ಲಗ್ನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆನಂದಬಡುವ ತಾಯಿತಂದೆಗಳು ಲಗ್ನವಾದ ಬಳಿಕ ಅಳಹತ್ತುವರು; ಮತ್ತು ಸ್ವಹಸ್ತದಿಂದಲೆ ತಮ್ಮ ಕೋಮಲ ಬಾಲಬಾಲಿಕೆಯರನ್ನು ಚಿತೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು, ಅವರ ಸಂಸಾರ ಜೀವಿತಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೂದಿಗೂಡಿಸಿ, ಕಣ್ಣೀರು ಹಾಕುತ್ತ ಮನೆಗೆ ತಿರುಗುತ್ತಾರೆ. ಶಿವ ಶಿವ! ತಮ್ಮ ಕುಲದೀಪವನ್ನು ತಮ್ಮ ಕೈಯಿಂದಲೆ ನೊಂದಿಸುತ್ತಾರೆ. (೨೧) ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ಆಮ್ರವೃಕ್ಷಕ್ಕೆ ಎಣಿಕೆಯಿಲ್ಲದಷ್ಟು ಹೂವುಗಳು ಸುರಿಯುವವು; ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಹೂವುಗಳು ಉದುರಿಬೀಳುವವು; ಮುಂದೆ ಕಡಲೇಕಾಳಿನಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾದ ಕಾಯಿಗಳಾಗುವವು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಹ ಎಷ್ಟೋ ನೆಲವನ್ನು ಕಾಣುವವು. ಮುಂದೆ ಬೋರೆ ಹಣ್ಣಿನಷ್ಟು ಆಗಿ ಅವುಗಳಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಬಹಳೇ ಬೀಳುವವು; ಬರಬರುತ್ತ ನೆಲ್ಲೀಕಾಯಿಯಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಕಾಯಿಗಳಾಗುವವು; ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಉದುರುವವು, ಕೆಲವು ಉಳಿಯುವವು. ಆ ನಂತರ ದೊಡ್ಡವಾಗಹತ್ತಿದ ಕಾಯಿಗಳು ಹೆಚ್ಚುಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಾಳಿ ಬಾಳುತ್ತವೆ. ಮುಂದೆ ಲಿಂಬೇಹಣ್ಣಿನಷ್ಟು ದೊಡ್ಡವಾದ ಕಾಯಿಗಳ ಬೇರಿನಲ್ಲಿ (ತುಂಬಿನಲ್ಲಿ) ಬಲಹುಟ್ಟಿ ಅವು ಬಹುತರವಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಗಾಳಿಗೆ ಮಣಿಯುವದೇ ಇಲ್ಲ. ಕಡೆಗೆ ಕಲ್ಲಿನ ಹೊಡೆತಕ್ಕಾಗಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ಬಿರುಗಾಳಿಯಿಂದಾಗಲಿ

ಕೆಳಗೆ ಬೀಳುವವು. ಆದರೂ ಸಹಸಾ ಬೀಳುವದಿಲ್ಲ. ತದ್ವತ್ ಎಳೆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಎಣಿಕೆಯಿಲ್ಲದಷ್ಟು ಹುಡುಗರು ಸಾಯುವರು ; ಎಂಟು ವರ್ಷದ ಹುಡುಗರ ಸಾಯುವ ಸಂಖ್ಯೆ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರುವದು ; ಅಂದರೆ ನೂರಕ್ಕೆ ೭೦ರಂತೆ ಸಾಯುವವು. ೧೨ ವರ್ಷದ ಬಾಲಿಕೆಯರೂ, ೨೦ ವರ್ಷದ ಬಾಲಕರೂ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ಮಡಿಯುವರು ; ಅಂದರೆ ೧೦೦ಕ್ಕೆ ೩೦ ರಂತೆ ಅವರ ಪ್ರಮಾಣವಿರುವದು. ೧೨ ವರುಷದ ಮೇಲಿನ ಬಾಲಿಕೆಯರೂ ೨೦ ವರ್ಷದ ಮೇಲಿನ ಬಾಲಕರೂ ಮಾತ್ರ, ಬಹುಶಃ ಅಕಾಲಮರಣಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುವದಿಲ್ಲ ; ವಿಧವೆಯರೂ ವಿಧುರರೂ ಆಗುವದಿಲ್ಲ. ಹದಿಮೂರು, ಹದಿನಾಲ್ಕು, ಹದಿನೈದು, ಹದಿನಾರು ವರ್ಷದ ಬಾಲಿಕೆಯರೂ ಇಪ್ಪತ್ತೊಂದು, ಇಪ್ಪತ್ತೆರಡು, ಇಪ್ಪತ್ತಮೂರು, ಇಪ್ಪತ್ತ-ನಾಲ್ಕು, ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ವರ್ಷದ ಬಾಲಕರೂ ಉತ್ತರೋತ್ತರ ಅಧಿಕಾಧಿಕ ಆರೋಗ್ಯಸಂಪನ್ನರಾಗಿ ದೀರ್ಘಜೀವಿಗಳಾಗುವರು. “ ಅಷ್ಟಪುತ್ರಾ ಸೌಭಾಗ್ಯ-ವತೀ ಭವ ” ಮತ್ತು “ ಚಿರಂಜೀವೀ ಭವ ” ಎಂಬ ಆಶೀರ್ವಾದಗಳು ನಿಜವಾಗಿ ಇಂಥವರಿಗೇ ಸಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಇಂಥವರಿಂದಲೆ ಮುಂದೆ ಕರ್ತೃತ್ವಶಾಲಿಯಾದ ವೀರ ಸಂತತಿಯು ಜನಿಸುತ್ತದೆ.

ಬಾಲಬಾಲಿಕಾ ವಿವಾಹದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪದರಲ್ಲಿ ಹೇಳ ಬೇಕಾದರೆ, (೧) ಬಾಲವಿವಾಹದಿಂದ ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರು ಅಕಾಲದಲ್ಲಿಯೆ ಪ್ರೌಢ ರಾಗಿ ವಿಷಯಲೋಲುಪರಾಗಿ ಅವರಿಂದ ಅಯೋಗ್ಯ ಸಂಭೋಗವು ಘಟಿಸು ತ್ತದೆ. (೨) ಜನರು ಅಶಕ್ತರೂ ರೋಗಿಗಳೂ ಆಗಿ ಶರೀರದ ಭಯಂಕರ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ. (೩) ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರು ಅಲ್ಪಾಯುಷಿಗಳಾಗುವರು. (೪) ಸತ್ವಹೀನತೆಯಿಂದ ಜನರು ಬಲಹೀನರೂ, ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಅನುಭೋಗಿ-ಸಲು ಅಯೋಗ್ಯರೂ ಆಗುವರು. (೫) ದೇಶವು ಪರತಂತ್ರವಾಗುವದು. (೬) ಬಾಲಮೃತ್ಯುವಿನ ಮತ್ತು ಅಪಮೃತ್ಯುವಿನ ಪ್ರಮಾಣವು ಭಯಂಕರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವದು. (೭) ದೇಶದಲ್ಲಿ ವೀರ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಜೀವಿಯಾದ ಸಂತತಿಯು ಹುಟ್ಟುವದಿಲ್ಲ. (೮) ತಾರುಣ್ಯದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮುಪ್ಪಿನ ಮನವು ಮನೆಮಾಡಿ, ಮನವು ನಿರುತ್ಸಾಹಿ ಮತ್ತು ಹೇಡಿಯಾಗುವದು. (೯) ೨೫ ವರ್ಷದ ಉಕ್ಕುತ್ತಿರುವ ತಾರುಣ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಹ, ಪತ್ನೀಪುತ್ರರ ಪಾಶದಿಂದ ತರುಣ ನಿಂದ ಸಾಹಸದ ಮತ್ತು ಪರಾಕ್ರಮದ ಯಾವ ಕಾರ್ಯವೂ ಆಗುವದಿಲ್ಲ. (೧೦)

ಅಲ್ಪ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಸಂಸಾರಭಾರವು ಬೀಳಲು ಚಿತ್ತವು ಸದಾಸರ್ವದಾ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಚಿಂತೆಯಿಂದ ವ್ಯಗ್ರವಾಗುವದು. (೧೧) ಬಾಲಬಾಲಿಕೆಯರ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಪರ್ವತಪ್ರಾಯವಾದ ವ್ಯತ್ಯಯವು ಬರುವದು. (೧೨) ಬುದ್ಧಿಯ ಸಂಗಡ ನೀತಿಯೂ ನಿಶ್ಶೇಷವಾಗುವದು. (೧೩) ನಿಸ್ಸತ್ವವಾದ, ಬಲಹೀನ ವಾದ, ಅಲ್ಪಜೀವಿಯಾದ, ಅಪ್ರಬುದ್ಧವಾದ, ಮತಿಹೀನವಾದ ಸಂತತಿಯು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ದೊಡ್ಡ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಿಪತ್ತೇ ಸರಿ! (೧೪) ಸಂಸಾರವು ಬೇಗನೇ ಆರಂಭವಾಗುವದರಿಂದ ಪ್ರಜೋತ್ಪಾದನಶಕ್ತಿ ಯಾದರೂ ತೀವ್ರವೇ ನಷ್ಟವಾಗಿ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನು ಅಶಕ್ತನಾಗುವ ನಲ್ಲದೆ ಉಕ್ಕುವ ತಾರುಣ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಹ ಅವನು ಪುರುಷತ್ವಹೀನನಾಗುವನು. (೧೫) ಗುಪ್ತವಾಗಿ ವ್ಯಭಿಚಾರವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. (೧೬) ಪರಸ್ಪರರ ಮನವು ಕೂಡದ್ದರಿಂದ ಗಂಡಹೆಂಡಿರಲ್ಲಿ ವೈಮನಸ್ಸುಂಟಾಗಿ ಪ್ರಪಂಚವು ಕೆಟ್ಟು ಹೋಗುವದು. (೧೭) ಸ್ತ್ರೀಯರು ದೀನರೂ, ದುಃಖಿಗಳೂ ಪರಾವಲಂಬಿ-ಗಳೂ ಆಗುವರು. (೧೮) ಧಾರ್ಮಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ರಾಜಕೀಯ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಮತ್ತುಳಿದ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ದೇಶವು ಅಧೋಗತಿ ಗಿಳಿಯಹತ್ತುವದು. (೧೯) ಕಡೆಗೆ ಭಯಂಕರ ದುಷ್ಟ ಪರಿಣಾಮವೆಂದರೆ ಅನುಕಂಪನೀಯವಾದ ಬಾಲವಿಧವೆಯರ ಸಮೂಹವು ಬೆಳೆಯುವದು. (೨೦) ಗರ್ಭಪಾತಾದಿ ಘೋರ ಅನರ್ಥಗಳು ಘಟಿಸುವವು. (೨೧) ಅಂತರ್ಬಾಹ್ಯ ಪೀಡಿತರಾದ, ನಿರಾಧಾರರಾದ, ಅಪಮಾನಿತರಾದ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಬಗೆ ದೋರದೆ, ಉಪಾಯಗಾಣದೆ, ವೇಶ್ಯೆಯರೂ ವಿಧರ್ಮಿಗಳೂ ಆಗಿ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಾದ ದುಷ್ಟ ಜೀವರಾಶಿಗಳನ್ನು ಉತ್ಪನ್ನ ಮಾಡುವರು. (೨೨) ಈ ಮೇರೆಗೆ ಸತಿಯರ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ದೇಶದಲ್ಲಿ ದಿನ ದಿನಕ್ಕೆ ವೇಶ್ಯಾಸ್ತ್ರೀಯರು ಹೆಚ್ಚಾಗಹತ್ತುವರು; ಮತ್ತು ಇದರ ಅನುಭವ ವಾದರೂ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿಯೇ ಇದೆ. ಕಲಕತ್ತೆಯಂತಹ ಒಂದೇ ಒಂದು ಪಟ್ಟಣದಲ್ಲಿ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಸೂಳೆಯರ ೧೪ ಸಾವಿರ ಸಂಖ್ಯೆಯು ೧೬ ಸಾವಿರಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟಿರುವದು. ಅವರಲ್ಲಿ ೧೧೯೬ ವೇಶ್ಯೆಯರು ಹತ್ತು ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಚಿಕ್ಕವರಿರುತ್ತಾರೆಂದು ಸರಕಾರದ ವರದಿ (ರಿಪೋರ್ಟ್) ಯಿಂದ ತಿಳಿಯಬರುವದು. ಪಂಜಾಬದ ಹಿಂದೂ ಮಹಾಸಭೆಯ ಮಂತ್ರಿಯು ತಿಳಿಸುವದೇನಂದರೆ– "ನಮ್ಮ ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ದೊಡ್ಡ ನಿರಾಧಾರರಾದ

ವಿಧವೆಯರನ್ನು ವೇಶ್ಯಾಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವ ನೀಚ ಹೇತುವಿನಿಂದ ಕೊಂಡುಕೊಂಡು ಅವರ ರಜಿಸ್ಟ್ರಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವರು." ಅಹಹಾ ! ಇದು ನಿಸ್ಸಂಶಯವಾಗಿ ಬಲು ಶೋಕಾಸ್ಪದ ಮತ್ತು ಲಜ್ಜಾಸ್ಪದ ಸಂಗತಿಯಲ್ಲವೇ ? ಭಾರತೀಯರೇ, ಇದೇ ನಿಮ್ಮ ಆರ್ಯಧರ್ಮವೋ ? "ಕರುಣಸ್ಯ ಮೂರ್ತಿರಥವಾ ಶರೀರಿಣೀ" ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ವಿಧವೆಯಾಗಿ ಇಷ್ಟಮಿತ್ರರಿಂದ ಧಿಕ್ಕೃತರಾದ ಈ ಬಾಲಿಕೆಯರಿಗಿಂತ ಕಷ್ಟತರವಾದ ಪ್ರಾಣಿಯು ಇಹಜಗದಲ್ಲಿ ಮತ್ತಾವದಾದರೂ ಇರುವದೇ ? ತಮ್ಮ ಬಾಲಿಕೆಯರ ಲಗ್ನವನ್ನಷ್ಟು ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟರೆ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸವೇ ತೀರಿತೆಂದು ತಾಯಿ ತಂದೆಗಳಿಗೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವಿವಾಹದ ನಂತರ ಋತು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಿ ಬಾಲಿಕೆಯು ತನ್ನ ಪತಿಗೃಹವನ್ನು ಸೇರಬೇಕಾದರೆ, ಮಧ್ಯಾಂತರದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ವರ್ಷಗಳು ಕಳೆಯಬೇಕಾಗುವವು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ವರನ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟೋ ಅನಿಷ್ಟಾರಿಷ್ಟಗಳು ಒದಗಿಬರುವವು. ಅದರಲ್ಲಿಯೇ ವಿಶ್ವರೂಪೀ ಆಕಾಶದ ಕೊಡಲಿಯ ಪಾತವು ಆ ದೈವಹೀನ ಬಾಲಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಆಗಲು ಅವಳ ತಾಯಿತಂದೆಗಳೇ ತಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮುದ್ದು ಮಗುವನ್ನು ದುಃಖ ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ದೂಡಿದಂತಾಗುವದಿಲ್ಲವೇ ? ಅವಳ ಸಂಸಾರವೃಕ್ಷವನ್ನು ಛೇದಿಸಿದಂತಾಗುವದಿಲ್ಲವೇ ? ಕಡೆಗೆ ಆ ವಿಧವೆಯಾದ ಬಾಲಿಕೆಯನ್ನು ಯಾರಿಗೂ ಹೇಳದೇ ಮನೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುವದಿಲ್ಲವೇ ? ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲೇ ಬಾಲಿಕೆಗೆ ಏನಿಲ್ಲೆಂದರೂ ಹನ್ನೆರಡರಿಂದ ಹದಿನಾರು ವರ್ಷಗಳಾಗುವ ವರೆಗೆ ಅವಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅವಿವಾಹಿತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವದರಲ್ಲಿ ಅನಿಷ್ಟವೇನು ? ಬಾಲಬಾಲಿಕಾ ವಿವಾಹದಿಂದ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಒಂದಾದರೂ ಲಾಭವಾದದ್ದನ್ನು ತೋರಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಯಾರಿಗೂ ಶಕ್ಯವಿಲ್ಲ. ತಿರುಗಿ ನಾಲ್ಕೂ ಬದಿಗಳಿಂದ ಅಧೋಗತಿಯು ಮಾತ್ರ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಿರುವದೆಂಬದರಲ್ಲಿ ತಿಲಮಾತ್ರವಾದರೂ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಹಿಂಸೆಯಾಗಬಾರದೆಂದು ಇರಿವೆ ಮುಂತಾದ ಕೀಟಗಳ ಕಡೆಗೆ ಲಕ್ಷಗೊಟ್ಟು ಜಪ್ಪಿಸಿ ನಡೆಯುವ ಜನರು ಸ್ವಹಸ್ತದಿಂದಲೇ ತಮ್ಮ ಕನ್ಯಾಪುತ್ರರನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತಿರುವದನ್ನು ಕಂಡು ಬಹು ಖೇದವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಜನರು ಇನ್ನಾದರೂ ಎಚ್ಚರಾಗಿ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಯುವರೋ ? ಪ್ರೌಢವಿವಾಹವು ವೇದ ವೈದ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಿಗೂ ಮತ್ತು ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೂ ಮಾನ್ಯವಾದದ್ದಿರುವದೆಂಬದನ್ನು ಇನ್ನಾದರೂ ಲಕ್ಷದಲ್ಲಿ

ಇಡಿರಿ.* ಏನಿಲ್ಲೆಂದರೂ ಬಾಲಿಕೆಗೆ ಋತುಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವ ವರೆಗೆ ಅವಳನ್ನು ಅವಿವಾಹಿತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದೂ ಬೇಗನೇ ಲಗ್ನ ಮಾಡಿ ಅವಳನ್ನು ವಿಧವೆಯನ್ನೂ ಮತ್ತು ವ್ಯಭಿಚಾರಿಣಿಯನ್ನೂ ಮಾಡ ಕೊಡದೆಂದೂ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಎಲ್ಲರೂ ಪವಿತ್ರವಾದ ನಿಶ್ಚಯವನ್ನು ಮಾಡಿರಿ. ಬಾಲವಿವಾಹಪರಿತ್ಯಾಗವು ಬಾಲವೈಧವ್ಯರೂಪದ ಪ್ಲೇಗಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೇ ಉತ್ತಮ ವಾದ ರಾಮಬಾಣ ಔಷಧವಾಗಿರುವದು. ಮತ್ತು ಅದು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿಯೂ ಇರದೆ, ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದೆ. ನಿಜವಾಗಿ ಹೀಗೊಮ್ಮೆ ಕಾರ್ಯವಾಯಿತೆಂದರೆ, ಒಬ್ಬಳಾದರೂ ಬಾಲವಿಧವೆಯು ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಬೀಳಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ; ಮತ್ತು ಬಾಲ ಮೃತ್ಯುವಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಒಮ್ಮೆಲೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಬಲವಂತರೂ ಮತ್ತು ವೀರರೂ ಆದ ಪುತ್ರರು ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಹತ್ತುವರು. ಇದರಲ್ಲಿ ಏನೇನೂ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಪರಿಪಕ್ವವೀರ್ಯ ಮತ್ತು ವಿಕಸಿತ ಗರ್ಭಾಶಯ, ಇವುಗಳ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ಜನಿಸುವ ಪುತ್ರನು ದೊಡ್ಡೆಲುಬಿನವನೂ

---

೧ ಋತುತ್ರಯಂ ಉಪಾಸ್ಯೈವ ಕನ್ಯಾ ಕುರ್ಯಾತ್ಸ್ವಯಂವರಂ ॥
—ವಿಷ್ಣುಸ್ಮೃತಿಃ

೨ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೇಣ ಕನ್ಯಾ ಯುವಾನಂ ವಿಂದತೇ ಪತಿಂ ॥
—ಅಥರ್ವವೇದ ಕಾ. ೧೧-೧೮

೩ ತ್ರಿಂಶದ್ವರ್ಷೋ ವಹೇತ್ಕನ್ಯಾಂ ಹೃದ್ಯಾಂ ದ್ವಾದಶವಾರ್ಷಿಕೀಂ ॥
—ಶ್ರೀ ಮನು

೪ ವಯಃಸ್ಥಾಂ ಚ ಮಹಾಪ್ರಾಜ್ಞಃ ಕನ್ಯಾಮಾವೋಢುಮರ್ಹತಿ ॥
—ಶ್ರೀಮಹಾಭಾರತ

೫ ಬಾಲೇತಿ ಗೀಯತೇ ನಾರೀ ಯಾವದ್ವರ್ಷಾಣಿ ಷೋಡಶಾ ॥
—ಇತಿ ಸ್ಮೃತಿಃ

೬ ತ್ರಿಂಶದ್ವರ್ಷಃ ಷೋಡಶಾಬ್ದಾಂ ಭಾರ್ಯಾಂ ವಿಂದೇತ ನಗ್ನಿಕಾಂ ॥
—ಮಹಾಭಾರತ

೭ ಉದ್ವಹೇದಷ್ಟವರ್ಷಾಮೇವ ಧರ್ಮೋ ನ ಹೀಯತೇ ॥ —ದಕ್ಷಸ್ಮೃತಿ

೮ ಪಂಚವಿಂಶತಿವರ್ಷಾಯ ದ್ವಾದಶವರ್ಷಾಂ ಪತ್ನೀಮಾವಹೇತ್ ।
ಪಿತ್ರ್ಯಧರ್ಮಾರ್ಥಕಾಮಪ್ರಜಾಃ ಪ್ರಾಪ್ಸ್ಯತೀತಿ ॥
—ಶ್ರೀಸುಶ್ರುತಶಾ. ಸ್ಥಾನೇ

ಶೂರನೂ ವೀರನೂ ತೇಜಸ್ವಿಯೂ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಾಯುವೂ ಆಗಿರುವಂತೆ, ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅಪಕ್ವ ರಜೋವೀರ್ಯಗಳಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ಹುಡುಗನು ಆಗಿರಲಾರನು ; ಈ ಮಾತಿನ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅನುಭವವು ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಲೇ ಇದೆ.

" ತಾಯಿತಂದೆಗಳು ಎಲ್ಲಿಯ ವರೆಗೆ ತಮ್ಮ ಬಾಲಬಾಲಿಕೆಯರ ಲಗ್ನವನ್ನು ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡುವರೋ, ಅಲ್ಲಿಯ ವರೆಗೆ ದೇಶವೂ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಲಾರದು; ಮತ್ತು ಪುರುಷರೂ ಉದಯಿಸಲಾರರು. ವೀರ್ಯವಂತರಾದ ತರುಣ ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರಿಂದಲೇ ದೇಶದಲ್ಲಿ ವೀರಪುರುಷರು ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುವರು; ಮತ್ತು ಆಗಲೇ ದೇಶವು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಬಲ್ಲದು " ಎಂದು ಒಬ್ಬ ಸತ್ಪುರುಷನು ನುಡಿಯುವನು.

ಬಡೋದೆಯ ಶ್ರೀ ಸಯಾಜಿರಾವ ಮಹಾರಾಜರವರು ಸಕಲ ಶಾಸ್ತ್ರ ವಚನಗಳ ಮತ್ತು ದೇಶಕಾಲಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳ ಎಲ್ಲ ಬದಿಗಳನ್ನು ಪೂರಾ ವಿಚಾರಿಸಿ, ಕೊನೆಗೆ ಲಗ್ನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಾಲಿಕೆಯ ವಯಸ್ಸು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯೆಂದರೆ ಹನ್ನೆರಡೂ ಬಾಲಕನ ವಯಸ್ಸು ಇಪ್ಪತ್ತೂ ಇರಲೇಬೇಕೆಂದು ಕಠೋರವಾದ ಕಟ್ಟಳೆಯನ್ನು ಮಾಡಿರುವರು. ಈ ಕಟ್ಟಳೆಯನ್ನು ಮಾನ್ಯ ಮಾಡದವನು ಕೂಡಲೇ ರಾಜ್ಯದ ಗಡಿಬಿಟ್ಟು ಹೊರಟುಹೋಗಬೇಕು; ಮತ್ತು ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ವರೆಗೆ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಾಲನ್ನು ಸಹ ಹಾಕಕೂಡದೆಂದು ಸರಕಾರದ ಕಟ್ಟಪ್ಪಣೆಯಿರುವದು !

ಅಹಹಾ ! ಶ್ರೀ ಸಯಾಜಿರಾವ ಮಹಾರಾಜರವರು ಮಾಡಿದ ಈ ಕಾರ್ಯವು ಎಷ್ಟು ಮಂಗಲಕರವಾದದ್ದು ! ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಸಾವಿರಾರು ಧನ್ಯ-ವಾದಗಳಿರಲಿ ! ಇದೇ ಮೇರೆಗೆ ಎಲ್ಲೆಡೆಯಲ್ಲಿ, ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಆದರಂತೂ ಕೇಳುವದೇನು ? ದೇಶದ ಎಷ್ಟು ಉದ್ಧಾರವಾಗ-ಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ ! ನೋಡುನೋಡುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಸ್ವತಂತ್ರವಾದ, ಸುಖಕರವಾದ, ಸಮೃದ್ಧಿಶಾಲಿಯಾದ, ಉನ್ನತಿಯ ಉತ್ತುಂಗ ಶಿಖರವನ್ನೇರಿದ ದೇಶವು ಕಂಗೊಳಿಸುವದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವೇನು ? ಇಂತಹ ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯು ಸ್ವತಃ ನಮ್ಮ ಪುರುಷಾರ್ಥದಿಂದಲೇ ಈ ಭಾರತವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಬಂದೇ ಬರುವದೆಂದೂ ನಾನು ವಜ್ರಮಣಿ ಲೆಕ್ಕಣಿಕೆಯಿಂದ ಬರೆಯುತ್ತಿರುವೆನು ! ಇದು ಎಂದೂ ಸುಳ್ಳಾಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ !

ಅವರವಯಸಂ ಸದೃಶೀಂ ಭಾರ್ಯಾಂ ವಿಂದೇತ ॥ —ವಸಿಷ್ಠಸ್ಮೃತಿ

ವಯೋಮರ್ಯಾದೆಯು— ಗಂಡನಿಗಿಂತ ಹೆಂಡತಿಯು ಯಾವಾಗಲೂ ಚಿಕ್ಕವಳಿರಲೇಬೇಕು; ಒಬ್ಬರು ತಾರುಣ್ಯದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ವಾರ್ಧಕ್ಯದಲ್ಲಿರಬಾರದು. ವಧೂವರರು ಒಂದೇ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರಜೋತ್ಪಾದನಕ್ಕೆ ಸಮರ್ಥರೂ ಅಸಮರ್ಥರೂ ಆಗುವಂತೆ ಅವರ ವಯಸ್ಸಿರಬೇಕು. ಕದಾಚಿತ್ ಅವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಮೊದಲು ಸಮರ್ಥರಾದರೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಸಮರ್ಥರಾಗುವ ತನಕ, ಇಲ್ಲವೆ ಒಬ್ಬರು ಮೊದಲು ಅಸಮರ್ಥರಾದರೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಅಸಮರ್ಥರಾಗುವ ತನಕ ಅವರು (ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಾದರೂ) ವ್ಯಭಿಚಾರವನ್ನು ಮಾಡುವರೆಂದು ಒಡೆದುಕಾಣುವದು. ಆದ್ದರಿಂದ ವಯೋಮರ್ಯಾದೆಯನ್ನು ಮೇಲಿನ ನಿಯಮಕ್ಕೆ ಹೊಂದುವಂತೆ ಗೊತ್ತುಪಡಿಸುವದು ಅತ್ಯಂತ ಇಷ್ಟವಿದ್ದಂತೆಯೇ ಅವಶ್ಯವಾದದ್ದಿರುವದು. ಬಾಲಿಕೆಗೆ ರಜೋದರ್ಶನವಾಯಿತೆಂದರೆ (ಆಗ ಅವಳು ಎಷ್ಟೇ ಚಿಕ್ಕವಳಿರಲಿ) ಅವಳು ಗರ್ಭಾಧಾನಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯಳಾದಳೆಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರು ಊಹಿಸುವರು. ಆದರೆ ಹದಿನಾರು ವರ್ಷಗಳಾಗುವ ಮೊದಲು ಸ್ತ್ರೀಯು ಗರ್ಭಧಾರಣ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯಳಿರುವದಿಲ್ಲೆಂದು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವೂ (ಪುಟ ೭೦, ಟಿಪ್ಪಣಿ ನೋಡು) ಮತ್ತು ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರವೂ ಸಾರಿಸಾರಿ ಹೇಳುವವು. ಈ ಎಲ್ಲ ವಚನಗಳನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿ ನೋಡಿದರೆ ಕೇವಲ ಕಡೆಯ ಶ್ರೀಸುಶ್ರುತಾಚಾರ್ಯರ ವೈದ್ಯವಚನವು ಈಗಿನ ದೇಶಕಾಲಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿರುವದು. ಲಗ್ನಸಮಯದಲ್ಲಿ ೨೫ ವರ್ಷದವನಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಶ್ರೀವೃದ್ಧವಾಗ್ಭಟನ ಮತದಂತೆ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯೆಂದರೆ ೨೦ ವರ್ಷದವನಾದರೂ ಇರಲೇಬೇಕು; ಬಾಲಿಕೆಯು ೧೨ ವರ್ಷಗಳ ತನಕ ಶುದ್ಧ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯಾಗಿರುವಂತೆ ಬಾಲಕನು ೨೦ ವರ್ಷಗಳ ತನಕ ಶುದ್ಧ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ನಿಜವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಪಾಲನ, ವಿದ್ಯಾಸಂಪಾದನೆಗಳನ್ನು ಒಳ್ಳೇ ರೀತಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದವನಿಗಷ್ಟೇ ಲಗ್ನವಾಗುವ ಅಧಿಕಾರವಿರುವದು, ಇತರರಿಗಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಹದಿನಾರು ವರ್ಷಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಸ್ತ್ರೀಯ ಯೋಗ್ಯತೆಗನುಸರಿಸಿ ೨೫ ವರ್ಷಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಪುರುಷನೇ ದೀರ್ಘಾಯುಷಿಯಾಗಬಲ್ಲನೆಂದು ಸರ್ವ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ದಿಟವಾದ ಸಿದ್ಧಾಂತವಿರುವದು. ಇದರ ಮೇಲಿಂದ ವಿವಾಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯಾಗಲಿ, ಗರ್ಭಾಧಾನ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯಾಗಲಿ, ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರ ವಯಸ್ಸಿನ ಅಭ್ಯಂತರವು ೯ ವರ್ಷಗಳಿರಬೇಕೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುವದು.

ಬಹುತರವಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀಯು ತನ್ನ ಹನ್ನೆರಡನೇ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ರಜಸ್ವಲೆಯಾಗುವಳು; ಪುರುಷನು ೨೦ನೇ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಕಾಮಪ್ರವೃತ್ತನಾಗುವನು. (ಆದರೆ ಇತ್ತಿತ್ತಲಾಗಿಯಂತೂ ನಾಟಕ, ಛಾಯಾಚಿತ್ರದಾಟ (ಸಿನೇಮಾ) ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ೮ನೇ, ೧೦ನೇ, ೧೨ನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿಯೇ ಬಾಲಬಾಲಿಕೆಯರು ಕಾಮೇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಹತರಾಗಿ ಮದೋನ್ಮತ್ತರಾಗುವರು. ಕಲಿಪ್ರಭಾವವು! ಕುಸಂಗ ಮಹಿಮೆಯು! ಇದಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೇನನ್ನಬೇಕು? ಆದರೆ ಈ ವಯಸ್ಸು ಗರ್ಭಾಧಾನಕ್ಕೆ ಸರ್ವಥಾ ಅಯೋಗ್ಯವಾದದ್ದೂ ಮತ್ತು ಅಪೂರ್ಣವಾದದ್ದೂ ಇರುವದೆಂದು ಮೇಲಿನ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುವದು. ಸ್ತ್ರೀಯರು ಬಹುತರವಾಗಿ ೱ೦ನೇ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಪುರುಷರು ೬೦ನೇ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಗರ್ಭಾಧಾನಕ್ಕೆ ಅಸಮರ್ಥರಾಗುವರು. ಅಂದಬಳಿಕ ಈ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಮಾಣಗಳ ಆಧಾರದಿಂದ ವಿಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಿರಲು ಮದುವೆಯಾಗುವಾಗ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಾಧಾನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರ ವಯಸ್ಸಿನ ಅಂತರವು ೮-೧೦ ವರ್ಷಗಳಾದರೂ ಇರಬೇಕೆಂದು ಸಿದ್ಧವಾಗುವದು. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಅಭ್ಯಂತರವಿರುವದು ಅತ್ಯಂತ ವಿಘಾತಕವೆಂದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಚನ್ನಾಗಿ ಲಕ್ಷದಲ್ಲಿಡತಕ್ಕದ್ದು. ತಾತ್ಪರ್ಯವಿಷ್ಟೇ: ವಿವಾಹಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಾಲಕನ ವಯೋಮರ್ಯಾದೆಯು ಏನಿಲ್ಲೆಂದರೂ ೨೦ ಮತ್ತು ಬಾಲಿಕೆಯ ವಯಸ್ಸು ೧೨ರಷ್ಟು ಅವಶ್ಯವಾಗಿರಲೇಬೇಕು.

ಜನನೀ-ಜನಕರೇ! ಇನ್ನಾದರೂ ಎಚ್ಚರಾಗಿರಿ. ದೇಹವಿನಾಶಕ, ದೇಶವಿಘಾತಕ ಮತ್ತು ಸರ್ವಸುಖನಾಶಕವಾದ ಮಹಾ ಪ್ರಲಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಈ ಬಾಲವಿವಾಹದ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಒಮ್ಮೆಲೇ ಪರಿತ್ಯಾಗಮಾಡಿರಿ; ಇದರಲ್ಲಿಯೇ ನಿಮ್ಮ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ನಿಜವಾದ ಕಲ್ಯಾಣವದೆ, 'ಬಾಲವಿವಾಹವು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಕಾಲವಿವಾಹವೇ' ಸರಿ. ಇದನ್ನು ಪೂರಾ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿರಿ. ಈ ದುಷ್ಟ ಮತ್ತು ಅಂಧ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದಲೇ ಈ ಹತಭಾಗ್ಯ ಭರತಖಂಡದಲ್ಲಿ ಎರಡೂವರೆ ಕೋಟಿ ವಿಧವೆಯರು ತಮ್ಮ ಸೌಭಾಗ್ಯ ಕುಂಕುಮವನ್ನು ಅಳಿಸಿಕೊಂಡು ಘೋರೆಂದಳುತ್ತ, ಸ್ವಾರ್ಥಾಂಧರಾದ ಮತ್ತು ರೂಢಿಯ ದಾಸರಾದ ತಾಯಿತಂದೆಗಳನ್ನು ಶಪಿಸುತ್ತಿರುವದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿರುವದು. ಅವರ ಈ ತೀವ್ರ ಶಾಪದಿಂದಲೇ ಭರತಖಂಡವು ದಗ್ಧವಾಗಹತ್ತಿ ದೇಶವು ರಸಾತಳಕ್ಕಿಳಿಯುತ್ತಿರುವದು. ಬಾಲವಿವಾಹದಿಂದಲೇ

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಕೊಲೆಯಾಗುತ್ತಿರುವದು, ಮತ್ತು ಇದೇ ನಮ್ಮ ಪಾರತಂತ್ರ್ಯದ ಮತ್ತು ಕಾಯಿಕ—ವಾಚಿಕ—ಮಾನಸಿಕ ಅಧಃಪತನದ ಮುಖ್ಯ ಮೂಲವಾಗಿರುವದು. ಬಾಲವಿವಾಹವೆಂದರೆ ತಾಯಿತಂದೆಗಳಿಂದ ಘಟಿಸಿ ಬರುತ್ತಿರುವ ಸಭ್ಯವಾದ ವ್ಯಭಿಚಾರವೇ ಸರಿ! ಅಪ್ಪಗಳಿರಾ, ಇನ್ನಾದರೂ ಕಣ್ದೆರೆಯಿರಿ! ಅವ್ವಗಳಿರಾ, ಇನ್ನಾದರೂ ಸ್ಮೃತಿಯ ಮೇಲೆ ಬರ್ರಿ! ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆಲ್ಲ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಪಾಲನ ಮಾಡಹಚ್ಚಿ ನಿಮ್ಮ ಕುಲದ ಮತ್ತು ದೇಶದ ಉದ್ಧಾರ ಮಾಡಿರಿ! ಯಾಕಂದರೆ ಇದರ ಸೂತ್ರವು ಕೇವಲ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿಯೇ ಅದೆ; ಹೇ ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿಯಾದ ಪ್ರಭುವೇ, ಈಗ ನೀನೇ ಈ ಎಲ್ಲ ಜನನೀ ಜನಕರಿಗೆ ಸುಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಕೊಡು. ಅವರನ್ನೂ ಅವರ ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ಸದಾಚಾರಿಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಅವರಿಗೆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಪಾಲನ ಮಾಡಹಚ್ಚಿ, ಈ ನಿನ್ನ ಪವಿತ್ರವಾದ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರ ದೇಶವನ್ನು ಬೇಗನೆ ಉದ್ಧರಿಸು! ಇದೇ ನಿನ್ನ ಅಡಿಯೆಡೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ನಮ್ರವಾದ ಬೇಡಿಕೆಯು.

ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದ ಸಾಂಪ್ರತ ಸ್ಥಿತಿಯಂತೂ ಬಹು ಶೋಚನೀಯವಾಗಿರುವದು. ಎತ್ತ ನೋಡಿದತ್ತೆಲ್ಲ ಜೀರ್ಣರಾದ, ಶೀರ್ಣರಾದ, ಬಾಲಬಾಲಿಕೆಯರು ದೃಷ್ಟಿಗೋಚರರಾಗುವರು. ವಿದ್ಯಾಲಯ-ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ (ಸ್ಕೂಲ ಕಾಲೇಜಗಳಲ್ಲಿ) ಹೋಗಿ ಸಾವಿರಾರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ನೋಡಿದರೆ, ಅವರಲ್ಲಿ ಪ್ರಫುಲ್ಲಿತ ಮುದ್ರೆಯು, ತೇಜೋಮಯ ನೇತ್ರಗಳ, ಗುಲಾಬೀ ಗಲ್ಲಗಳ, ಮುಂಡೆದಿರುವಿದ ದುಂಡನ್ನ ಭುಜಗಳ, ತುಂಬಿದ ತೊಡೆಗಳ, ಉನ್ನತ ಮತ್ತು ವಿಶಾಲವಾದ ಎದೆಗಳ, ನಿರ್ಭಯ ಮನಸ್ವಿನ, ದರ್ಪೋದ್ಧತಗತಿಯುಳ್ಳ ಐದಾರು ಹುಡುಗರು ಸಹ ಹೊರಡುವರೋ ಇಲ್ಲೋ ಸಂಶಯವದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯನಾಶದ ಹುಳ ಹತ್ತಿದ್ದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತೋರಿಬರುವದು. ವಿದ್ಯೆಯಿಲ್ಲದೆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವಿಲ್ಲ,

---

ನ ಚೋನಃ ಶೋಡಶಾದ್ವರ್ಷಾತ್ಪಂಚಾಶತ್ಪರತೋ ನ ಚ ।
ಆಯುಷ್ಕಾಮಾ ತು ಯಾ ನಾರೀ ಸಂಯೋಗಂ ನಾರ್ಹತಿ ಕ್ವಚಿತ್ ॥ ೧ ॥
ಪಂಚವಿಂಶತಿವರ್ಷಾತ್ಪ್ರಾಕ್ ಷಷ್ಟಿತಃ ಪರತೋ ನ ಚ ।
ಆಯುಷ್ಕಾಮೋ ನರಃ ಪ್ರಾಜ್ಞಃ ಸಂಯೋಗಂ ಕರ್ತುಮರ್ಹತಿ ॥ ೨ ॥
—ಶ್ರೀ ಶಿವದಾಸವಾಮನ

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ವಿದ್ಯೆಯಿಲ್ಲ, ಇದು ತ್ರಿವಾರ ಸತ್ಯವದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೆಂದರೆ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯು. ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯೆಂದರೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು. ಎಷ್ಟೋ ಜನರು ಧರ್ಮದ ಹೆಸರನ್ನು ಮುಂದೆ ಮಾಡಿ ಬಾಲವಿವಾಹದ್ವಾರದಿಂದ ತಮ್ಮ ಬಾಲ ಬಾಲಿಕೆಯರ ಕಡೆಯಿಂದ ಅಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ವೀರ್ಯನಾಶ ಮಾಡಿಸಿ ಘೋರ ಅಧರ್ಮವನ್ನೇ ಪೋಷಿಸುತ್ತಿರುವರು! ಅಪ್ಪಗಳಿರಾ! ಇನ್ನುಮೇಲೆ ಯಾದರೂ ಜಾಗೃತರಾಗಿ ಅತಿ ಆಳವಾದ ವೈಷಯಿಕ ದರಿಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದ ನಿಮ್ಮ ಹೀನ ದೀನ ಬಾಲಬಾಲಿಕೆಯರಿಗೆ ಮೇಲೆ ಬರುವಂತೆ ಸತ್ವರ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿರಿ! ಯಾಕಂದರೆ ತರುಣ ಬಾಲಬಾಲಿಕೆಯರೇ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಆಶಾಸ್ಥಲರೂ ಆಧಾರಸ್ತಂಭರೂ ಆಗಿರುವರು! ತಮ್ಮ ಬಾಲಬಾಲಿಕೆಯರನ್ನು ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯಿಂದ ಬಲವಂತರನ್ನು ಮಾಡಿ, ಅವರನ್ನುದ್ಧರಿಸಿ, ಅವರ ಹೆಸರಿಗೆ ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ಚಿರಂಜೀವಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುವದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ತಾಯಿತಂದೆಗಳ, ಗುರುಗಳ, ತಥಾ ಮಿತ್ರಜನರ ಪವಿತ್ರತಮವಾದ ಮತ್ತು ಶ್ರೇಷ್ಠತಮವಾದ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿರುವದು. ಭಾರತಪುತ್ರರೇ, ಇನ್ನು ಕಣ್ಣು ತೆರೆಯಿರಿ, ಮತ್ತು ಮುಂದೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ದಿವ್ಯ ನಿಯಮಾಮೃತವನ್ನು ಮನಸೋಕ್ತ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿರಿ! ಮದನಾಮೃತಸಂಜೀವನೀ, ಮದನಮಂಜರೀ, ಅಮೃತಧಾರಾ, ಕಾಮೋತ್ತೇಜಕ ಗುಟಿಕಾ, ಧಾತುಪೌಷ್ಟಿಕ ಪಾಕ, ಅವಲೇಹ, ಭಸ್ಮ, ಚೂರ್ಣ, ಗುಂಡುಮಣ್ಣು, ಹರಳುಹುಡಿ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ತನುಮನಧನಗಳಿಂದ ಸುಮ್ಮನೇ ಚೂರ್ಣವಿಚೂರ್ಣರಾಗಿ ಬೂದಿಯಾಗ ಬೇಡಿರಿ. ಮಣಿಶಂಕರ ಗೋವಿಂದಜೀ ಮತ್ತು ನಾರಾಯಣ ಕೇಶವಜೀ ಇವರಂತಹ ವೈದ್ಯರೂ ಮತ್ತು ಕವಿರಾಜರೂ ನಿಮ್ಮಂತಹ ದೀಡಪಂಡಿತರ ಮೇಲಿಂದಲೇ ಲಕ್ಷಾಧಿಪತಿಗಳಾಗಿರುವರು. ವಿಚಾರಮಾಡಿ ನೋಡಿದರೆ ನಿಮಗೆ ಅವರಿಂದ ಯಾವ ತರದ್ದೂ ಲಾಭವಾದಂತೆ ಕಂಡುಬಂದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಪೂರಾ ನೆನಪಿಗೆ ತಂದು ಇನ್ನಾದರೂ ಎಚ್ಚರಾಗಿ ನಿಚ್ಚಳಾಗಿ ಕಣ್ದೆರೆಯಿರಿ. ಇಂತಹ ಯಮರಾಜಸಹೋದರನಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯನ ಸರ್ವ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಈಗಿಂದಲೇ ಬದಿಗೊತ್ತಿ, ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟ ಸೃಷ್ಟಿಯ ನಿಯಮಗಳಂತೆ ಈ ಕ್ಷಣದಿಂದಲೇ ನಡೆಯಹತ್ತಿರಿ. ನೀಚ ಮತ್ತು ಠಕ್ಕ ವೈದ್ಯರ ಮನೋಹರ ವಾದ ಸುಂದರ ಜಾಹೀರಾತುಗಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪಾದರೂ ಮೋಹಗೊಳ್ಳಬೇಡಿರಿ, ಇವರೆಲ್ಲರೂ ಮಹಾ ವಿಶ್ವಾಸಘಾತಕಿಗಳಿರುವರು. "ಇಂಥಿಂಥ ರೋಗದ

ಮೇಲೆ ಇಂಥಿಂಥ ಔಷಧ” ಎಂದು ಶಿರೋಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬರೆದು, ಒಳಗಿನ ವಿವರದಲ್ಲಿ ಒಂದೂ ರೋಗ ಬಿಡದಂತೆ ತುಂಬುವರು ; ಇವರ ಎಲ್ಲ ಧಾತುಪೌಷ್ಟಿಕ ಔಷಧಗಳು ಬಹುತರವಾಗಿ ಕಾಮೋತ್ತೇಜಕವಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇವು ದುರ್ಬಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕ್ಷಣಹೊತ್ತು ಉತ್ತೇಜನ ಉಲ್ಲಾಸಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೂ, ಹಿಂದಿನಿಂದ ಅವನನ್ನು ಇಲ್ಲದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಗುರಿಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹಳ್ಳಿಯ ಜನರಿಗಿಂತ ಪಟ್ಟಣದ ಜನರ ಆರೋಗ್ಯವು ಯಾವಾಗಲೂ ಔಷಧದ ಬಾಟಲಿ (ಕುಪ್ಪಿ)ಯಲ್ಲಿಯೇ ತುಂಬಿಕೊಂಡದ್ದು ಕಂಡುಬರುವದು. ಮಿತ್ರರೇ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೇ ಎಲ್ಲ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಔಷಧಗಳ ಗಂಡನಾಗಿರುವದು, ಮತ್ತು ಇದರಲ್ಲಿಯೇ ನಿಜವಾದ ಆತ್ಮೋದ್ಧಾರವಿರುವದೆಂಬದನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಲಕ್ಷ್ಯದಲ್ಲಿಡಿರಿ. ನಿಮಗೆ ಇಲ್ಲಿಯ ತನಕ ಬಹಳ ಹಾನಿಯು ಒದಗಿದ್ದರೆ ಅಂಜುವ—ಗಾಬರಿಯಾಗುವ ಕಾರಣವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಮುಂದೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ದಿವ್ಯ ನಿಯಮಾಮೃತವನ್ನು ನಿಯಮದಿಂದ ಸೇವಿಸುತ್ತ ಹೋದರೆ ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಪ್ನ ದೋಷವು ಪರಿಹಾರವಾಗಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಆನಂದದಿಂದಲೂ ಮತ್ತು ಶಾಂತತೆಯಿಂದಲೂ ಹೊತ್ತುಹಾಕುವಿರೆಂದು ನಾವು ನಿಮಗೆ ಪ್ರತಿಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಹೇಳುವೆವು ! ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಅನುಭವ ತಕ್ಕೊಂಡು ಆತ್ಮೋತ್ಕರ್ಷವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ ! ಓಂ ! ಓಂ ! ! ಓಂ ! ! !

ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ

ಭದ್ರಂ ! ಶುಭಂ ! ಮಂಗಲಂ !

ತಮ್ಮೆಲ್ಲರ ನಮ್ರ ಬಂಧು,
ಶಿವಾನಂದ

ವೀರ್ಯರಕ್ಷಣೆಗೆ ರಾಮಬಾಣ ಉಪಾಯವು

೧ನೇ ನಿಯಮ— ಪವಿತ್ರ ಅಥವಾ ಶಿವಸಂಕಲ್ಪ

ಯಜ್ಜಾಗ್ರತೋ ದೂರಮುದ್ಯೈತಿ ದೈವಂ ತದು ಸುಪ್ತಸ್ಯ ತಥೈವೇತಿ ।
ದೂರಂಗಮಂ ಜ್ಯೋತಿಷಾಂ ಜ್ಯೋತಿರೇಕಂ ತನ್ಮೇ ಮನಃ
ಶಿವಸಂಕಲ್ಪಮಸ್ತು ॥

"ದಿವ್ಯಶಕ್ತಿಯಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ಮನವು ಜಾಗ್ರತಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅತಿದೂರ ಹೋಗುವಂತೆ, ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ-ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿ ಸಹ ಬಹು ದೂರ ಗಮಿಸುವದು. ಅತಿ ವೇಗವುಳ್ಳ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಜ್ಯೋತಿ ಪ್ರಕಾಶಕವಾದ ಈ ನನ್ನ ಮನವು ನಿರಂತರ ವಾಗಿ ಶಿವಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ಮಾಡುವದಾಗಲಿ". —ಯಜುರ್ವೇದ ೩೪।೧ ॥

ಸಂಕಲ್ಪವೆಂದರೆ ಪೂರ್ಣಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದಲೂ ಮತ್ತು ದೃಢನಿಶ್ಚಯದಿಂದಲೂ ವ್ಯಾಪೃತ ವಿಚಾರವು. "ಶ್ರದ್ಧಾಮಯೋಽಯಂ ಪುರುಷೋ ಯೋ ಯಚ್ಛ್ರದ್ಧಃ ಸ ಏವ ಸಃ ।" ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನು ಶ್ರದ್ಧಾಮಯನಿರುವನು. ಶ್ರದ್ಧೆಯಂತೆಯೆ ಮನುಷ್ಯನು ಆಗುವನು. ಮನುಷ್ಯನು ಕೆಟ್ಟ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಕೆಟ್ಟವನೂ, ಒಳ್ಳೆ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯವನೂ ಆಗುವನೆಂದು ಭಗವಂತನ ವಚನವಿರುವದು. "ಭಾವದಲ್ಲಿಯೆ ಈಶ್ವರನು ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿನಂತೆ ಮಹಾದೇವ" ಎಂದು ಸಂತರಾದರೂ ಸ್ವಾನುಭವದಿಂದ ಅಂದಿರುವರು. "ವಿಶ್ವಾಸಃ ಫಲದಾಯಕಃ" ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿಯೂ ವಿಶ್ವಾಸವೇ ಫಲಿಸುವದು, ಇದೇ ನಿತ್ಯವಾದ ಸತ್ಯವು. ಪರಮಾತ್ಮನು ವಿಶ್ವಾಸವಲ್ಲಿರುವನೆಂಬದನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಲಕ್ಷ್ಯದಲ್ಲಿಡಿರಿ. ವಿಶ್ವಾಸವೇ ವಿಶ್ವಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯಾಧಾರವಾಗಿರುವದು, ಇದಿಲ್ಲದೆ ಸೃಷ್ಟಿಯು ನಡೆಯುವದೇ ಅಶಕ್ಯವಿರುವದು.

ಒಬ್ಬ ಸಂಶಯವುಳ್ಳ ಮನುಷ್ಯನು ಒಂದು ವೃಕ್ಷದ ಕೆಳಗೆ ಕುಳಿತನು. ಅದು ಕಲ್ಪವೃಕ್ಷವಾಗಿತ್ತು, ಅದು ಅವನಿಗೆ ಗೊತ್ತಿದ್ದಿಲ್ಲ. "ಇಲ್ಲಿ ನೀರಿದ್ದರೆ ಎಷ್ಟು ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತಿತ್ತೆ"ಂದು ಅವನ ಮನದಲ್ಲಿ ಬರುವದೊಂದೇ ತಡ, ಅವನಿಗೆ ಝರಿಯೊಂದು ಕಾಣಿಸಿತು. ಅವನು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವಾಗ ಮನದಲ್ಲಿ ಬಂದದ್ದೇನಂದರೆ, "ಅಮೃತದಂತಿರುವ ಶೀತಲ

ನೀರಿನ ಸಂಗಡ ನನಗೀಗ ತಿನ್ನಲಿಕ್ಕೆ ಹಣ್ಣುಗಳೂ ಮಿಠಾಯಿಯೂ ಇದ್ದರೆ ಎಷ್ಟು ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತಿತ್ತೆಂ"ದು ಅನ್ನುವದರೊಳಗಾಗಿಯೆ ಅವನಿಗೆ ಪಕ್ವಾನ್ನ ಮಿಠಾಯಿ ಫಲಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದ ತಾಟೊಂದು ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಬಿತ್ತು. ಅದನ್ನು ಕಂಡು ಆಶ್ಚರ್ಯಚಕಿತನಾಗಿ ಅವನು ಮನದಲ್ಲಿ "ಅಹಹ! ಇದೆಂಥ ಸೋಜಿಗವು! ಇದೇನು ಭೂತಚೇಷ್ಟೆಯೆ?" ಎಂದು ಅನ್ನುತ್ತಿರುವಾಗಲೆ ಸುತ್ತಲೂ ಅವನಿಗೆ ದೆವ್ವಿನ ಕುಣಿತದ ಮತ್ತು ಆಕ್ರೋಶದ ಭೀಷಣ ನಿನಾದವು ಕೇಳಬರಹತ್ತಿತು. ಆ ಬಡಪ್ರಾಣಿಯು ಗಾಬರಿಯಾಗಿ "ಅಪ್ಪಪ್ಪ! ದೆವ್ವವು ನನ್ನ ಮುಂದೆಯೆ ಬರುವದೇನಪ್ಪಾ" ಎಂದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವಿಚಾರಿಸುವಷ್ಟರಲ್ಲಿಯೆ ಒಂದು ಭಯಾನಕವಾದ ಅಕ್ರಾಳವಿಕ್ರಾಳ ಭೂತವು ಬಾಯಿತೆರೆದು, ನಾಲಿಗೆ ತೆಗೆದು, ಕಣ್ಣು ತಿರುಗಿಸುತ್ತ ಬಂದು ಅವನ ಮುಂದೆಯೇ ನಿಂತಿತು. ಅದನ್ನು ಕಂಡು ಅವನ ಕೈಕಾಲೇ ಹೋದವು. ಭೀತಿಗೊಂಡು ಕಣ್ಣು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ "ಅಯ್ಯೋಯಪ್ಪಾ, ಇನ್ನೇನು ಮಾಡಲಿ, ಈ ದೆವ್ವವು ನನ್ನನ್ನು ನುಂಗಿಬಿಡುವದೇನು?" ಎಂದು ಅನ್ನುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಆ ಭೂತವು ಆತನನ್ನು ಬಾಯೊಳಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಗಳಂಕೃತಮಾಡಿಬಿಟ್ಟಿತು. ಇಂಥ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಈಗ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೆಲ್ಲ ಕಾಣಬರುವದು. ಜನರು ಪಾಪದ ವಿಚಾರದಿಂದ, ಪಾಪಿಗಳು ನೀಚ ವಿಚಾರದಿಂದ ನೀಚರಾಗುವರು; ಸಿಟ್ಟಿನ ವಿಚಾರದಿಂದ ಕೋಪಿಷ್ಠರೂ, ಕಾಮವಿಚಾರದಿಂದ ಕಾಮುಕರೂ, ವ್ಯಭಿಚಾರದ ವಿಚಾರದಿಂದ ವ್ಯಭಿಚಾರಿಗಳೂ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ವಿಚಾರದಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳೂ, ಲೋಭದ ವಿಚಾರದಿಂದ ಲೋಭಿಗಳೂ, ತ್ಯಾಗದ ವಿಚಾರದಿಂದ ತ್ಯಾಗಿಗಳೂ ಮತ್ತು ಪವಿತ್ರ ವಿಚಾರದಿಂದ ಪವಿತ್ರರೂ, ಪುಣ್ಯಾತ್ಮರೂ ಆಗುವದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವೇನು? ಬೇಡನಂಥವನು ಸಹ ಕಡೆಗೆ ವಾಲ್ಮೀಕಿ ಋಷಿಯಾಗಲಿಲ್ಲವೇ?. "ಮನ ಏವ ಮನುಷ್ಯಾಣಾಂ ಕಾರಣಂ ಬಂಧಮೋಕ್ಷಯೋಃ" ಮನವೇ ಮನುಷ್ಯನ ಬಂಧನಕ್ಕೂ ಮೋಕ್ಷಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಿರುವದು. ಮನವೇ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಶೂರನನ್ನಾಗಲಿ, ಭೀರುವನ್ನಾಗಲಿ ಮಾಡುವದು ಮತ್ತು ಮನವೇ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕಾಗಲಿ, ನರಕಕ್ಕಾಗಲಿ ಒಯ್ಯುವದು. ಸ್ವರ್ಗ ನರಕ ದ್ವಾರಕಪಾಟಪಾಟನಪಟುತ್ವವನ್ನು ಕರುಣಾಭರಿತನಾದ ಪರಮೇಶ್ವರನು ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯೇ ಇಟ್ಟಿರುವನು. ನಮ್ಮ ಮನವೇ ಈ ದೊಡ್ಡ ಕೈಯಾಗಿರುವದು. ನೆಟ್ಟಗೆ ತಿರುವಿದರೆ ಸ್ವರ್ಗದ್ವಾರವು ತೆರೆಯುವದು.

ವಿಪರೀತವಾಗಿ ತಿರುವಿದರೆ ಎಲ್ಲವೂ ವಿಪರೀತವಾಗಿ, ಕಡೆಗೆ ನರಕ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುವದು. ಈಶ್ವರನು ಸುಮನಃಪ್ರಿಯನಾಗಿರುವನು, ವೇತಾಳವು (ಸೈತಾನವು) ಕುಮನಃಪ್ರಿಯವಾಗಿರುವದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈಶ್ವರನ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗುವವರೆಲ್ಲರೂ ಸದಾ ಸುಚಿತ್ತರಾಗಿರಲೇಬೇಕು. "ಒಳ್ಳೇ ಮನವೇ ಈಶ್ವರಸ್ವರೂಪವಾಗಿರುವದು." "ಇಂದ್ರಿಯಾಣಾಂ ಮನಃಶ್ಚಾಸ್ಮಿ" ಎಂದು ಸ್ವತಃ ಭಗವಂತನೇ ಅಂದಿರುವನು. ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ಮನವೇ ಭೂತಸ್ವರೂಪ ವಾಗಿರುವದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ತಿಂದು ಹಿಂಡಿ ಒಗೆದುಬಿಡುವದು. ನೀಚ ಮತ್ತು ಬಲಿಷ್ಠವಾದ ತನ್ನ ಶತ್ರುವಿಗಿಂತ ಅತಿ ಘೋರ ಮತ್ತು ಮಹಾ ನಾಶಕಾರಕ ವೈರಿಯೆಂದರೆ ಕೆಟ್ಟ ಮನಸೇ ಸರಿ! ತನ್ನ ತಾಯಿ, ತಂದೆ, ಗುರು, ಇಷ್ಟಮಿತ್ರರಿಗಿಂತ ಅಧಿಕ ಉಪಕಾರಿಯಾದ, ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಮತ್ತು ಉನ್ನತಿಕಾರಕವಾದದ್ದಾವುದೆಂದರೆ ಒಳ್ಳೇ ಮನಸೇ ಸೈ! ಆದ್ದರಿಂದ ತುಕಾರಾಮನು—

"ಕಂದರ್ಪ! ಮನಮಂ ಪ್ರಸನ್ನಗೊಳಿಸೈ
ಘನಸಿದ್ಧಿಗಳೆಲ್ಲವದಕೆ ಕಾರಣ ಕೇಳೈ ||" ಎಂದು ಹೇಳಿರುವನು.

ಕಲ್ಪವೃಕ್ಷವು ಎಲ್ಲಿರುವದೆಂಬದು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಈಶ್ವರ ನಂತಹ ಶ್ರೇಷ್ಠ ದಾತೃ–ಕಲ್ಪವೃಕ್ಷವು ಮತ್ತಾರೂ ಇಲ್ಲ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಆ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾದ ಪರಮೇಶ್ವರನೆಂಬ ಕಲ್ಪವೃಕ್ಷದ ನೆರಳಿನ ಕೆಳಗೆ ಕುಳಿತಿರು ವೆವು. ಅಂದಬಳಿಕ ಇಂತಹ ದೊಡ್ಡ ಕಲ್ಪವೃಕ್ಷವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಆಶ್ರಯಿಸುವ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಸುಷ್ಟ ಮತ್ತು ದುಷ್ಟ ಕಲ್ಪನೆಗಳೆಲ್ಲ ತಪ್ಪದೆ ಫಲಿಸುತ್ತಿರುವವೆನ್ನುವದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವೇನು! "ಸಂಶಯಾತ್ಮಾ ವಿನಶ್ಯತಿ" ಸಂಶಯವುಳ್ಳ ಪುರುಷನು ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ನಾಶಹೊಂದುವನು. ಇದು ಈಶ್ವರೀ ಸಿದ್ಧಾಂತವಿರುವದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಲ್ಯಾಣವನ್ನು ಬಯಸುವವರು ನಿಸ್ಸಂಶಯ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಲೂ ಮತ್ತು ಪೂರ್ಣ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದಲೂ ಬೆಳಗಿನಲ್ಲಿ, ಉಣ್ಣು ವಾಗ, ಮಲಗುವಾಗ ಹೀಗೆ ಏನಿಲ್ಲೆಂದರೂ ದಿನಾಲು ಮೂರು ಸಾರೆ ಮುಂದೆ ಕೊಟ್ಟಂಥ ಪವಿತ್ರ ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನಾಗಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ಆತ್ಮಕಥನವನ್ನಾಗಲಿ ತಪ್ಪದೆ ನೇಮದಿಂದ ಮಾಡುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಇಹಲೋಕದಲ್ಲಿ ಅವರ ಉದ್ಧಾರವಾಗದೆ ಎಂದೂ ಇರದು. ಇದು ತ್ರಿವಾರ ಸತ್ಯವಿರುವದು. ಒಂದೇ

ದಿನದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅನುಭವವು ಬಂದರೆ ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಸತತಾಭ್ಯಾಸ ದಿಂದ ಈ ಅನುಭವವು ಎಷ್ಟು ಧೃಢವಾಗಿ ಕಲ್ಯಾಣಕಾರಕವಾಗುವದೆಂಬ ದನ್ನು ಸ್ವತಃ ಅನುಭವ ತಕ್ಕೊಂಡವನನ್ನೇ ವಿಚಾರಿಸಿರಿ! ಪವಿತ್ರ ಸಂಕಲ್ಪ ದಲ್ಲಿ ಈಶ್ವರೀ ಶಕ್ತಿಯೂ ಅಪವಿತ್ರ ಸಂಕಲ್ಪದಲ್ಲಿ ಸೈತಾನಶಕ್ತಿಯೂ ವಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವೆಂಬದನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯದಲ್ಲಿಡಿರಿ. ಸಂತರು ಅನ್ನುವದೇನಂದರೆ—

ಕಂದ || " ಸತ್ಯವಿಚಾರಂ ಶುಭದಂ
ಸತ್ಯಾಕೃತಿ ಶಿವನಿಗದರಲಭಿರುಚಿ ಸತತಂ ||
ಅತ್ಯಾಹಿತಾತ್ಯಹಿತವಿಷ |
ವೃತ್ತಿಯು ಚಿತ್ತವು ಕುವಿಚಾರದ ಗೃಹಮಲ್ತೇ ? " || ೧ ||

ಇನ್ನು ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಅನುಭವ ಬರುವದೆಂಬದನ್ನು ನೋಡಿರಿ.

(೧) ಬೆಳಗಿನಲ್ಲಿ ಏಳುವಾಗ ನೀವು ಕೋಪವಿಚಾರದಿಂದ ಇಲ್ಲವೆ ಅಪ್ರಸನ್ನಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಏಳಿರಿ. ನಿಮಗೆ ಇಡೀ ದಿವಸವೂ ಪೂರ್ಣ ಕ್ರೋಧ ಮಯವಾಗಿಯೂ ಮತ್ತು ದುಃಖಮಯವಾಗಿಯೂ ತೋರುವದೆಂದು ನಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ಮನವರಿಕೆಯದೆ. " ಈಹೊತ್ತು ಮುಂಜಾನೆ ಯಾರ ಮೊಗವನ್ನು ನೋಡಿರುವೆವೋ ಏನೊ " ಎಂಬ ಉದ್ಗಾರವು ಎಷ್ಟೋ ಜನರ ಮುಖದಿಂದ ಹೊರಡುತ್ತಿರುವದೆಂಬದನ್ನು ಎಷ್ಟೋ ಜನರು ಕಿವಿಮುಟ್ಟಿ ಕೇಳಿರಬಹುದು! ಅದರಂತೆಯೇ ನೀವು ಪ್ರಸನ್ನವಾದ, ಶಾಂತವಾದ, ಆನಂದಮಯವಾದ ಮತ್ತು "ಮಾತೃವತ್ಪರದಾರೇಷು" ಎಂಬ ಪವಿತ್ರ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಎದ್ದ ದಿವಸ ನಿಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಯು ಪ್ರಸನ್ನವುಳ್ಳದ್ದೂ, ಆನಂದಮಯವಾದದ್ದೂ, ದೊಡ್ಡದೂ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊರ್ವ ಪರಸ್ತ್ರೀಯನ್ನು ತನ್ನ ತಾಯಿಯಂತೆ ತಿಳಿಯುವಷ್ಟು ಪವಿತ್ರವಾದದ್ದೂ ಆಗದೆ ಎಂದೂ ಇರಲಾರದು. ಇದು ಪೂರ್ಣ ಸ್ವಾನುಭವದ ಮಾತಾಗಿರುವದು. ಆದ್ದರಿಂದಲೆ ಶ್ರೀ ಸಮರ್ಥರು ಅನ್ನುವ ದೇನಂದರೆ— " ಅಪ್ಪಾ, ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ಕೂಡಲೇ,

ಸಾಂಗತ್ಯ || ಬೆಳಗಾಗೆ ಮೊದಲೆ ರಾಮನನೆ ಚಿಂತಿಸಿ ಮೊದ |
ಲೊಳೆ ಆ ನಾಮವ ನುಡಿಯುವವರು |
ಬಲು ದೊಡ್ಡದಾಚಾರ ಬಿಡದಿರೆ ನಿನ್ನ |
ನೆಲವೆಲ್ಲ ಧನ್ಯನೆನ್ನುವದು || ೧ ||

ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ಕಾಮರಿಪುನಾಶಕನಾದ ಶ್ರೀರಾಮನ ಪವಿತ್ರ ನಾಮವನ್ನು ಬಾಯಿಂದುಚ್ಚರಿಸು. ಭಗವಚ್ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಮೊದಲು ಮಾಡಿ ಮುಂದೆ ಮಾತಾಡುವದನ್ನು ಮಾತಾಡು, ಮಾಡುವದನ್ನು ಮಾಡು. (ಸದಾಚಾರ, ಸತ್+ಆಚಾರ=ಸತ್ಯಮಯ ಆಚಾರ) ಯಾವಾಗಲೂ ಸತ್ಯವುಳ್ಳ, ಪವಿತ್ರವಾದ ಮತ್ತು ಸದಾಚರಣೆಯನ್ನು ಇಡು! ಇದರಂತೆ ನಡೆಯುವವನೆ ತ್ರಿಭುವನದಲ್ಲಿ ಧನ್ಯನು! ಅವನೇ ಮಾನ್ಯನು!'' ಅಹಹಾ! ಶ್ರೀಸಮರ್ಥರ ಸ್ವಾನುಭವಪೂರ್ಣ ವಚನವು ಅಕ್ಷರಶಃ ಸತ್ಯವಿರುವದು, ಇದರಂತೆಯೆ ಸರ್ವಜ್ಞಕವಿಯಾದರೂ ಅಂದಿರುವನು.

ತ್ರಿಪದಿ || ಕೋಳಿ ಕೂಗದ ಮುನ್ನ ಏಳುವದು ನಿತ್ಯ ದ-
ಯಾಳು ದೇವರನು ಭಕ್ತಿಯಿಂ ನೆನೆದರೆ
ಆಳಿನಾಳಯ್ಯ ಸರ್ವಜ್ಞ || ೧ ||

ಇಂತಹ ಪುರುಷನು ನಿಜವಾಗಿ ಧನ್ಯನು! ದಾಸವಾಮನನು ಅನ್ನುವದೇನಂದರೆ—

ಕಂದ || ಪರಮೇಶ್ವರನಂ ತಪ್ಪದೆ |
ಸ್ಮರಿಸಲ್ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಿ ಮೆಯ್ಯೊಳ್ ಸುಖವೀ- ||
ಶ್ವರತೆಯು ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುತ ಬಲು |
ಹರುಷದಿ ದಿನವು ಕಳೆದು ಸುಡುವದು ಪಾಪಂ || ೧ ||

ನಿಜವಾಗಿ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದ ಪ್ರಭಾವವೆ ಹಾಗೆ ಇರುವದು. ಬ್ರಾಹ್ಮ ಮುಹೂರ್ತದಲ್ಲಿ ಭೂಪಾಳೀ, ಅಭಂಗ, ಸ್ತೋತ್ರ, ಹರಿಹರಪಾಠ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟೋ ಜನರು ಅನ್ನುವ ಪರಿಪಾಠದ ಉದ್ದೇಶವಾದರೂ ಇದೇ ಇರುವದು. ಈಶ್ವರಸ್ತುತಿಯಿಂದಲೂ ಮತ್ತು ಪವಿತ್ರ ಸಂಕಲ್ಪದಿಂದಲೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಪವಿತ್ರ ಭಾವನೆಯು ಉದ್ಭವಿಸಿ ಚಿತ್ತವಾದರೂ ಸಹಜವಾಗಿ ಪವಿತ್ರ, ಪ್ರಸನ್ನ ಮತ್ತು ಉದಾತ್ತವಾಗಿ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆತ್ಮೋದ್ಧಾರವಾದರೂ ಆಗುವದು.

ದ್ವಿಪದಿ || ನೆನೆಯೊ ನಿರ್ಮಲನಾಮವನು ಬೆಳಗಿನೊಳು ನೀ |
ಜನನಮರಣಗಳನು ಕಳೆದುಕೊಳೆಲೇ ನೀ || ೧ ||

ಮನುಷ್ಯನು ಜನ್ಮಮರಣದ ದುಃಖಚಕ್ರದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುವನೆಂದು ಸ್ವತಃ ಶ್ರೀ ತುಕಾರಾಮ ಮಹಾರಾಜರು ಸಹ ಆಶ್ವಾಸನ ಕೊಟ್ಟಿರುವರು! ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೋರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದಿನಾಲು ಮುಂಜಾನೆ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೆ ಈಶ್ವರಮೂರ್ತಿಯ ಅಥವಾ ಭಾವಚಿತ್ರದ, ಇಲ್ಲವೆ ಗೋಮಾತೆಯ ಚರಣಕ್ಕೆರಗಬೇಕು, ಮತ್ತು ನೇಮದಿಂದ ದೃಢಶ್ರದ್ಧೆಯನ್ನಿಟ್ಟು ಏನಿಲ್ಲೆಂದರೂ ಹತ್ತು ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಗಳ ವರೆಗೆ ಪವಿತ್ರ ಉದಾತ್ತ, ಆನಂದಮಯ, ಶಾಂತಿದಾಯಕ, ತೇಜೋಮಯ ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ವೃತ್ತಿಯು ಆ ದಿವಸ ಅದರಂತೆಯೆ ಉಳಿಯುವದು. ಪವಿತ್ರವಾದ ಸತ್ಯಸಂಕಲ್ಪವೆ ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿಯ ಮತ್ತು ಆತ್ಮೋದ್ಧಾರದ ನಿಜವಾದ ರಹಸ್ಯವಿರುವದು. ಮತ್ತು ಇದೇ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ವೀರ್ಯರಕ್ಷಣೆಯ ಮೂಲಬೀಜವಾಗಿರುವದು. ಯಾಕಂದರೆ "ಚಿತ್ತಾಯತ್ತಂ ನೃಣಾಂ ಶುಕ್ರಂ" ಚಿತ್ತಾಧೀನದಲ್ಲಿಯೆ ವೀರ್ಯವಿರುವದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿಯು ಅವಶ್ಯವಾದದ್ದು ; ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿಯಿಲ್ಲದ ಜೀವನವು ಜೀವನವೋ ?

ದ್ವಿಪದಿ || ಗಿಳಿಯಂತೆ ಬರಿದೆ ಪಠಿಸಿದರೇನು ಶ್ರುತಿಯ
ಒಳಗಿರುವ ಮನದ ತಿಳಿಯಿರಬೇಕು ತಿಳಿಯೊ || ೧ ||

ಸಂತರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾದರೂ ಹೀಗೆಯೇ ಇರುವದು.

(೨) ಭೋಜನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಸಂಕಲ್ಪವೂ ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವದು. ಕ್ರೋಧವಿಚಾರದಿಂದ ಭೋಜನ ಮಾಡಿದರೆ (ಅನ್ನವು) ಕ್ರೋಧರಸದ್ವಾರದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರವನ್ನೆಲ್ಲ ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಮನುಷ್ಯನು ಇಡೀ ದಿನ ಕುಪಿತನಾಗಿಯೇ ಇರುವನು. ಮತ್ತು ಕ್ಷುಲ್ಲಕ ಕಾರಣಗಳ ಸಲುವಾಗಿ ಸಿಟ್ಟಿಗೇಳುವಷ್ಟು ಕ್ಷುಲ್ಲಕನಾಗುವನು ; ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಇಂದು ಉಂಡ ಅನ್ನವು ಇನ್ನು ೩೦ ದಿನ ೪ ತಾಸುಗಳ ಮೇಲೆ ವೀರ್ಯವಾಗುವದು. ಅಂದ ಬಳಿಕ ಊಟದ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಉಂಟಾದ ಸಿಟ್ಟು ಏನಿಲ್ಲೆಂದರೂ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ವರೆಗೆ ಉಳಿಯುವದು. ದಿನಾಲು ಭೋಜನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಿಟ್ಟಿಗೇಳುತ್ತ ಹೋದರೆ ಕಡೆಗೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ವಭಾವವೇ ಸಿಟ್ಟಿನದಾಗುವದು, ಇದಲ್ಲದೆ ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಮನುಷ್ಯನು ಬೇಗನೆ

ಮಡಿಯುವನು. ಆದರೆ ಭೋಜನಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶಾಂತ ಮತ್ತು ಪ್ರಸನ್ನವೃತ್ತಿ ಯನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಮನುಷ್ಯನು ದೀರ್ಘಜೀವಿಯಾಗುವನು ಮತ್ತು ಇಡೀ ದಿನದಲ್ಲಿ ಶಾಂತ ಮತ್ತು ಪ್ರಸನ್ನವೃತ್ತಿಯುಳ್ಳವನು ಆಗುವನು. ರಸದ್ವಾರದಿಂದ ಶಾಂತಿಯು ಶರೀರದಲ್ಲೆಲ್ಲ ಪಸರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಒಂದೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಎಂತಹ ಸಿಟ್ಟಿನವನಿದ್ದರೂ ಆಶ್ಚರ್ಯಕಾರಕ ರೀತಿಯಿಂದ ಶಾಂತವೀರ್ಯದ ಸತ್ಪುರುಷನಾಗುವನು. ಇದೇ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಸತತ ಷಣ್ಮಾಸಗಳ ವರೆಗೆ ನಡೆಯಿಸಿದರೆ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ವಭಾವವೇ ಶಾಂತವಾದದ್ದೂ ಪ್ರಸನ್ನವಾದದ್ದೂ ಆಗುವದೆಂಬದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಅದರೆ ಬಾಹ್ಯದಲ್ಲಿ ಸುಮ್ಮನೇ ಮೌನವ್ರತ ಧರಿಸಿ, ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಚಡಪಡಿಸುತ್ತಿರುವದು ನಿಜ ವಾದ ಶಾಂತಿಯಲ್ಲೆಂಬದನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಲಕ್ಷ್ಯದಲ್ಲಿಡಿರಿ. ಭೋಜನಸಮಯದಲ್ಲಿ ಊದಿನಕಡ್ಡಿ, ಹೂಮಾಲೆ, ರಂಗವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಚಂದನಕೇಶರಾದಿಗಳನ್ನು (ತಿಲಕಗಳನ್ನು) ಹಚ್ಚಿ ಶೋಭೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವದರ ರಹಸ್ಯವಾದರೂ ಚಿತ್ತವು ಪ್ರಸನ್ನ, ಶಾಂತ, ಉದಾತ್ತ ಮತ್ತು ಉಚ್ಚ ವಿಚಾರಗಳಿಂದ ತುಂಬಿಬರ ಬೇಕೆಂಬುದೇ ಇರುವದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಶ್ರೀಸಮರ್ಥರು ಅನ್ನುವದೇನಂದರೆ—

ವಾ. ಷ. ॥ ಜನರೊಳಗೆ ಮತ್ತೆ ಭೋಜನದೊಳಗೆ ಹರಿನಾಮ ।
ವನು ಮತ್ತೆ ಹರಿವಚನ ಗದ್ಯಘೋಷಗಳನ್ನು ।
ವಿನಯದಿಂ ನುಡಿವವನ ಹರಿಯ ಚಿಂತನೆಮಾಡುತನ್ನವನು
ಸವಿಯುವವನ ॥
ತನುವಿನೊಳು ಹರಿಯು ತಾ ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಮುಂದೆಯಾ ।
ಮನುಜನುಂ ಹರಿಯ ಸ್ವಭಾವದವನಾಗುವಂ ।
ನೆನೆ ನೀನದರಿಂದೆ ನಿತ್ಯದೊಳು ಹರಿಯನ್ನು ಭೋಜನದ
ಸಮಯದಲ್ಲಿ ॥ ೧ ॥

ಅಹಹಾ ! ರಸದ್ವಾರದಿಂದ ಹರಿಭಾವನೆಯು ನರೋಪನರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಹತ್ತಿದ ಮೇಲೆ ಸತತಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಶ್ರೀಹರಿಯು ಪ್ರಸನ್ನನಾಗದೇ ಇರುವನೆ ? ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಹರಿಯು ಪ್ರಕಟಿಸಲಿಕ್ಕೇಬೇಕು. "ಅನ್ನಂ ಬ್ರಹ್ಮೇತ್ಯುಪಾಸೀತ । ಜಲಂ ಬ್ರಹ್ಮೇತ್ಯುಪಾಸೀತ" "ಅನ್ನನೀರುಗಳಲ್ಲಿ ಆ ದೇವಭಾವನೆಯನ್ನಿಡು" ಎಂದು ವೇದವಚನವಿದೆ. ಭೋಜನವೇಳೆಯಲ್ಲಿ

ಉತ್ಪನ್ನವಾದ ವಿಚಾರದಂತೆಯೇ ಮನುಷ್ಯನಾಗುವದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವೇನು ? ಇದು ಪೂರ್ಣ ಸ್ವಾನುಭವದ ಮಾತಾಗಿರುವದು. ಮನುಷ್ಯನು ಕೋಪ ವಿಚಾರದಿಂದ ಕೋಪಿಯೂ, ಶಾಂತವಿಚಾರದಿಂದ ಶಾಂತನೂ, ಕಾಮವಿಚಾರ ದಿಂದ ಕಾಮುಕನೂ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವಿಚಾರದಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯೂ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೋರ್ವ ಸ್ತ್ರೀಯು ತನ್ನನ್ನು ಹಡೆದವಳೇ ಇರುವಳೆಂಬ ಪವಿತ್ರ ವಿಚಾರದಿಂದ ಪವಿತ್ರನೂ ಆಗುವದು ನಿಃಸಂಶಯವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಭೋಜನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪದೇ ಶಾಂತ, ಪವಿತ್ರ ಮತ್ತು ಉಚ್ಚವಿಚಾರವನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು. ಈ ತರದ ಸಾಧನದ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥ ಒಂದು ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ, ಪವಿತ್ರತೆ, ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿ, ದಯೆ, ಕ್ಷಮೆ, ಶಾಂತಿ, ಪರೋಪಕಾರ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಸಮೃದ್ಧಿ, ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ, ಸತ್ಯ, ಅಹಿಂಸೆ, ಧೃಢನಿಶ್ಚಯ, ವಿಷಯವೈರಾಗ್ಯ ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ದೊಡ್ಡದೊಡ್ಡ ಮುಖ್ಯ ಮುಖ್ಯ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಬರೆದು, ಅದನ್ನು ಗೋಡೆಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಶ್ರೀಸಮರ್ಥ, ಶ್ರೀಮಚ್ಛಂಕರಾಚಾರ್ಯ, ಶ್ರೀರಾಮಾನುಜಾಚಾರ್ಯ, ಸ್ವಾಮೀ ದಯಾನಂದ, ಶ್ರೀ ಸ್ವಾಮೀ ವಿವೇಕಾನಂದ, ಸ್ವಾಮೀ ರಾಮತೀರ್ಥ, ಶ್ರೀ ಶಿವಾಜಿ, ಲೋಕಮಾನ್ಯ ಟಿಳಕ, ಮಹಾತ್ಮಾ ಗಾಂಧಿ, ಶ್ರೀ ಬಸವೇಶ್ವರ, ಶ್ರೀ ಶಿವಯೋಗಿ, ಶ್ರೀ ಹನುಮಂತ ಮೊದಲಾದವರ ಭಾವಪಟಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಇಲ್ಲವೆ ಗೋಡೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಅವುಗಳ ಕಡೆಗೆ ಪ್ರತಿ ಗ್ರಾಸಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ನೋಡುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿಯು ಬಿದ್ದೊಡನೆಯೇ ಆ ಶಬ್ದದಲ್ಲಿಯು, ಆ ಗಾದೆಯ ಮಾತಿನಲ್ಲಿಯ ಮತ್ತು ಆ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿಯ ಸದ್ಗುಣಗಳು ಫೋಟೋಗ್ರಾಫದಲ್ಲಿಯ ಕನ್ನಡಿ (ಲೆನ್ಸ) ಯಂತೆ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಬಿಂಬಿಸುವವು. ಆ ವಿಚಾರವು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನರದಲ್ಲಿ ಹರಿದು ನೀವಾದರೂ ಮುಂದೆ ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ಅದರಂತೆಯೇ ಆಗುವಿರಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಎಳ್ಳಷ್ಟಾದರೂ ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯಿಲ್ಲ; ಇದು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅನುಭವಸಿದ್ಧವಾದ ಮಾತಾಗಿರುವದು. ಬೇಕಾದವರು ಇದರ ಅನುಭವವನ್ನು ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬಹುದು; ಅಂದರೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಮನವರಿಕೆ ಯಾಗಿ ಆತ್ಮೋದ್ಧಾರವಾಗುವದೆಂದು ನಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ವಾಸವಿದೆ !

(೩) ನಿದ್ರಾಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಹ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಮೇಲಿನಂತೆಯೇ ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಅನುಭವ ಬರುವದು. ಮಲಗುವಾಗ " ನಾನು ಮೂರೂವರೆ ಘಂಟೆಗೆ

ಏಳಬೇಕೆಂದು " ನಿಶ್ಚಯಮಾಡಿ ಮಲಗಿಕೊಂಡರೆ ಬೆಳಗಿನ ೩|| ಗಂಟೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿಯೇ ಕಣ್ಣುಗಳು ಪಕ್ಕನೇ ತೆರೆಯುವವು. ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಆಸ್ಥೆಯು ಅಧಿಕವಿದ್ದಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮವಾದರೂ ತಪ್ಪದೇ ಫಲದಾಯಕವಾಗುವದೆಂಬದು ನಿರ್ವಿವಾದ ಮಾತಾಗಿರುವದು. ಇದೇ ಉಪಾಯದಿಂದ ಬೇಕಾದಂಥ ಸ್ವಪ್ನದೋಷವಿದ್ದರೂ ಔಷಧವಿಲ್ಲದೆ ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಗುಣವಾಗುವದು. ಔಷಧ ಮತ್ತು ಧಾತುಪೌಷ್ಟಿಕ ಗುಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಸ್ವಪ್ನದೋಷನಿವಾರಣವೆಂದೂ ಆಗದು. ಯಾಕಂದರೆ ಇದೊಂದು ಮನದ ವಿಚಾರವೂ ಪಾಪದ ಪ್ರಕಾರವೂ ಆಗಿರುವದು. ಅಂತರಂಗಕ್ಕೆ ಬೆಂಕಿಹತ್ತಿದಾಗ, ಬಾಹ್ಯೋಪಚಾರಗಳಿಂದೇನು ಫಲ ? ಶಾಂತ ಸಂಕಲ್ಪವೇ ದಹಿಸುವ ಮನವನ್ನು ಪವಿತ್ರಗೊಳಿಸಿ ಶಾಂತ ಮಾಡುವ ದಿವ್ಯೌಷಧವು. ಮಲಗುವಾಗ " ನನಗೆ ಕದಾಪಿ ಸ್ವಪ್ನದೋಷವು ಘಟಿಸುವದು, ಹೇ ವಜ್ರಾಂಗಬಲಿಯೇ, ನಿನ್ನನ್ನು ಮೊರೆಹೊಕ್ಕಿರುವೆನು, ಸರ್ವ ಸಂಕಟಗಳಿಂದ ನನ್ನನ್ನು ರಕ್ಷಿಸು. ಕೆಟ್ಟ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡು ; ಸ್ವಪ್ನದೋಷವು ಸಂಭವಿಸುವ ಮೊದಲೇ ನನ್ನನ್ನು ಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸು ; ಓಂ ಶಾಂತಿಃ || ಶಾಂತಿಃ || ಶಾಂತಿಃ || " ಎಂದು ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಮಿತ್ರರೇ ! ಸ್ವಪ್ನದೋಷವಾಗುವ ಮೊದಲೇ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು ಪಕ್ಕನೇ ತೆರೆಯುವವೆಂದು ನಿಮಗೆ ಅದೇ ರಾತ್ರಿ ಅನುಭವವಾಗುವದು ; ಮನವರಿಕೆಯಾಗುವದು !! ಮಲಗುವಾಗ ಮಾಡಿದ ಈಶ್ವರೀಸಂಕಲ್ಪವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ರೂಪದಿಂದಾಗಲಿ ಅಥವಾ ರೀತಿಯಿಂದಾಗಲಿ ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸುವದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಂಶಯವೂ ಇಲ್ಲ. ತಗಣಿ ಚಿಕ್ಕಾಡುಗಳ ಕಡಿತದಿಂದಾಗಲಿ, ಬೆಕ್ಕಿನ ಚೀರಾಟದಿಂದಾಗಲಿ, ಇಲ್ಲವೆ ಯಾರೋ ಒಬ್ಬರ ಒದರುವಿಕೆಯಿಂದಾಗಲಿ ನೀವು ನಿಜವಾಗಿ ಎಚ್ಚರಾಗುವಿರಿ. ಅಡವಿಯಲ್ಲಿ ಹಾವಿನ ಹುತ್ತಿನ ಸನ್ನಿಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದ್ದರೂ ಸಹ ಆ ಸರ್ಪಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಎಡೆಯಾಗದು ; ಯಾಕಂದರೆ ನೀವು ಮಲಗುವಾಗ ಮಾಡಿದ ಪವಿತ್ರ ಸಂಕಲ್ಪವೆಂಬ ಸುದರ್ಶನ ಚಕ್ರವು ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಎಡೆಬಿಡದೆ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವದು. ಅಸ್ತು. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ, ಬೆಳಗಿನಲ್ಲಿ ಎದ್ದಕೂಡಲೇ ಮುಂದಿನ ಶ್ಲೋಕವನ್ನು ಅರ್ಥ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಅನ್ನಬೇಕು. ಅದರಿಂದ ನಿಜವಾಗಿ ಅವರ ಪರಮ ಕಲ್ಯಾಣವಾಗುವದು !

ಓಂ ದುಃಸ್ವಪ್ನ-ದುಃಶಕುನ-ದುರ್ಗತಿ-ದೌರ್ಮನಸ್ಯ ।
ದುರ್ಭಿಕ್ಷ-ದುರ್ವ್ಯಸನ-ದುಸ್ಸಹ-ದುರ್ಯಶಾಂಸಿ ॥
ಉತ್ಪಾತ-ತಾಪ-ವಿಷಭೀತಿಮಸದ್ಗ್ರಹಾರ್ತಿಂ ।
ವ್ಯಾಧೀಂಶ್ಚ ನಾಶಯತು ಮೇ ಜಗತಾಂ ಮಹೇಶಃ ॥

—ಶ್ರೀಶಿವಕವಚ

"ದೇವಾ, ಪರಮೇಶ್ವರಾ, ನನ್ನ ಆಧಿ, ವ್ಯಾಧಿ, ಕುಮನ, ಕುಗ್ರಹ, ಕುಸಂಗ, ಕುಸ್ವಪ್ನ, ದಾರಿದ್ರ್ಯ, ಅಪಯಶ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡು" ಎಂದು ಈಶ್ವರನಿಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಿದೆ. ಈಶ್ವರಸ್ತುತಿಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯನು ನಿಸ್ಸಂಶಯವಾಗಿ ಸ್ತುತ್ಯನೂ ಸದ್ಗುಣಿಯೂ ಮತ್ತು ನಿಂದೆಯಿಂದ ನಿಂದ್ಯನೂ ಪತಿತನೂ ಆಗುವನು. ಇದು ಜಗತ್ತಿನ ಅನುಭವವಿದೆ. ಈಶ್ವರಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಈಶ್ವರರೂಪನೇ ಆಗುವನೆಂಬದರಲ್ಲಿ ತಿಲಮಾತ್ರವಾದರೂ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ!

ಯಾವನಾದರೊಬ್ಬನಿಗೆ ಆತ್ಮದೋಷದಿಂದಲೇ ಕದಾಚಿತ್ ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಸ್ವಪ್ನದೋಷಾದಿಗಳು ಪರಿಹಾರವಾದ ಅನುಭವವು ಬಾರದಿದ್ದರೆ ಅವನು ಸ್ವಲ್ಪಾದರೂ ನಿರಾಶೆಹೊಂದಕೂಡದು. "ನನ್ನ ಪೂರ್ವದ ಪಾಪಸಂಕಲ್ಪವು ಇನ್ನೂ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವದು" ಎಂದು ತಿಳಿದು ಸಮಾಧಾನಪಡಬೇಕು. ತಥಾಪಿ ಆ ದೋಷಗಳು ಪವಿತ್ರಸಂಕಲ್ಪದ್ವಾರದಿಂದ ನಷ್ಟವಾಗುವವು. 'ಪುರುಷಪ್ರಯತ್ನಸ್ಯ ಅಸಾಧ್ಯಂ ನಾಸ್ತಿ' ಮನುಷ್ಯನು ಒಳ್ಳೇ ಬಗೆಯಿಂದ ಮನಃಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ದೃಢಪ್ರಯತ್ನಮಾಡಿದರೆ, ಅವನಿಗೆ ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅಸಾಧ್ಯವೆನ್ನುವದಾವದೂ ಇಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೃದಯದಲ್ಲಿಯ ಅಪವಿತ್ರ ಭಾವನೆಯು ನಷ್ಟ ಹೊಂದುವ ತನಕ ಸತತ ದೃಢಪ್ರಯತ್ನವು ಸಾಗಿಯೇ ಇರಲಿ; "ನ ಹಿ ಕಲ್ಯಾಣಕೃತ್ ಕಶ್ಚಿದ್ದುರ್ಗತಿಂ ತಾತ ಗಚ್ಛತಿ" ಎಂದು ಭಗವಂತನಾದ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಅನ್ನುವನು. ನಿಮ್ಮ ಈ ಪ್ರಯತ್ನವು ಎಂದೂ ನಿಷ್ಫಲವಾಗುವದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಉದ್ಧಾರವಾಗುವಿರಿ, ಸತ್ಕೃತ್ಯ ಸದ್ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡುವವರು ಎಂದಾದರೂ ನಾಶವಾಗುವರೇ? "ಸ್ವಲ್ಪಮಪ್ಯಸ್ಯ ಧರ್ಮಸ್ಯ ತ್ರಾಯತೇ ಮಹತೋ ಭಯಾತ್" ಸ್ವಧರ್ಮದ ಪವಿತ್ರಸಂಕಲ್ಪದ ಆಚರಣೆಯು ಅಲ್ಪವಿದ್ದರೂ ದೊಡ್ಡದೊಡ್ಡ ಕುತ್ತುಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಪಾರುಗಾಣಿಸಿ ಕಾಪಾಡುವದು. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ವಾಸವಿರಲಿ.

“ ಧ್ವನಿಯಂತೆ ಪ್ರತಿಧ್ವನಿಯು ” ಇದು ಸೃಷ್ಟಿಯ ಒಂದು ಸತ್ಯವಾದ ಕಟ್ಟಳೆಯಿರುವದು. ಗುಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ಬಾವಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಣಿಕಿಹಾಕಿ “ ನೀನು ಹಾಳಾಗು ” ಅಥವಾ ‘‘ ನಿನಗೆ ಕಲ್ಯಾಣವಾಗಲಿ ’’ ಎಂದು ಅಂದರೆ ಅದ ರಂತೆಯೇ ಅತ್ತಣಿಂದ ಪ್ರತಿಧ್ವನಿಯು ಹೊರಡುವದು. “ ಹೇ ಸರ್ವಾತ್ಮ ನಾದ ಪ್ರಭುವೇ, ನೀನು ಪರಮಪವಿತ್ರನೂ ಪರಮ ತೇಜಸ್ವಿಯೂ ಮತ್ತು ಪರಮ ಶಾಂತನೂ ಆಗಿರುವಿ ” ಎಂದು ನಾವು ಈಶ್ವರನಿಗೆ ಅಂದರೆ ತಿರುಗಿ ಈಶ್ವರನ ಕಡೆಯಿಂದ ಸಹ ಅದರಂತೆಯೇ ಪ್ರತಿಧ್ವನಿಯು ಹೊರಡುವ ದೆಂಬದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುವದು. ಅಂದಬಳಿಕ ಋಷಿಪ್ರಣೀತ ಈಶ್ವರನ ಸ್ತುತಿಸ್ತೋತ್ರಗಳನ್ನು ಅನ್ನುವದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಮಾತ್ರರ ನಿಸ್ಸೀಮ ಕಲ್ಯಾಣ ವೆಷ್ಟು ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುವದೆಂಬದನ್ನು ನಾವು ಬೇರೆ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಪ್ರೀತಿಸಿದರೆ ನಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಪ್ರೀತಿಸುವಿರಿ. ನಾವು ಸರ್ವರ ಕಲ್ಯಾಣ ಚಿಂತಿಸಿದರೆ ಸರ್ವರೂ ನಮ್ಮ ಕಲ್ಯಾಣವನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಚಿಂತಿ ಸುವರು.

ದ್ವಿಪದಿ || ಪರರಗೋಸುಗ ನಿನ್ನ ಮನದಲ್ಲಿಯ ಸಂಕಲ್ಪ |
ತಿರುಗುವದು ನಿನ್ನೆಡೆಗೆ ತಪ್ಪದಿದು ದಿಟವು ||೧||

ಎಂಬ ಉಕ್ತಿಯು ಅಕ್ಷರಶಃ ಸತ್ಯವಿರುವದು. ಇದರ ಗಂಭೀರವಾದ ತತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿದೇ ಋಷಿಗಳು ಮುಂದೆ ಕೊಟ್ಟಂತೆ ಪರಮ ಉದಾರ ಸಂಕಲ್ಪ ವನ್ನು ಮಾಡಿರುವರು.

ಸರ್ವೇಽಪಿ ಸುಖಿನಃ ಸಂತು ಸರ್ವೇ ಸಂತು ನಿರಾಮಯಾಃ |
ಸರ್ವೇ ಭದ್ರಾಣಿ ಪಶ್ಯಂತು ಮಾ ಕಶ್ಚಿದ್ದುಃಖಭಾಗ್ಭವೇತ್ ||

ನಾವಾದರೂ ಇದರಂತೆ ದಿನಾಲು ತ್ರಿಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪವಿತ್ರ ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಹೋದರೆ ಪುನರಪಿ ನಾವೂ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರಂತೆ ಪರಮ ತೇಜಸ್ವಿ ಗಳೂ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಯುಕ್ತರೂ ಆಗುವದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವೇನು ? “ **ಶುದ್ಧಾ ಹಿ ಬುದ್ಧಿಃ ಕಿಲ ಕಾಮಧೇನುಃ** ’’ ಶುದ್ಧ ಬುದ್ಧಿಯೇ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಕಾಮಧೇನುವು. ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಹ ಬುದ್ಧಿಗೆ ಪಾವಿತ್ರ್ಯ ತೇಜಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಿಕ್ಕೆ ಬೇಡಿಕೆಯಿರುವದು. ಭಗವಂತನಾದರೂ ‘‘ **ದದಾಮಿ ಬುದ್ಧಿಯೋಗಂ ತಂ** ’’ ಎಂದು ಸುಬುದ್ಧಿಯ ಸವಿಯನ್ನೇ ಹಾಡುತ್ತಿರುವನು. ಅಂದಬಳಿಕ

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಕುಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಸುಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕೆಂಬುದೇ ಈಶ್ವರೇಚ್ಛೆಯು. ಕುವಿಚಾರದ ನಾಶವನ್ನು ಸುವಿಚಾರದಿಂದಲೇ ಮಾಡಬೇಕು. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸುವಿಚಾರದ ಬದಲಾಗಿ ಕುವಿಚಾರವು ಎಡೆಯಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಣ್ಣಮುಂದೆ ಈಶ್ವರನ ಅಥವಾ ಮಹಾ ಸತ್ಪುರುಷನ ಪ್ರತಿಮೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಪವಿತ್ರ ವಿಚಾರವು ಸ್ವಯಮೇವ ತಲೆದೋರಹತ್ತುವದು. ಯಾಕಂದರೆ ಪವಿತ್ರ ವಿಚಾರವೇ ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿಯು ಮತ್ತು ಆತ್ಮೋದ್ಧಾರದ ರಹಸ್ಯವಿರುವದು. ಧ್ಯೇಯಮೂರ್ತಿಯನ್ನು ಸದಾ ಕಣ್ಣುಮುಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿರಿ ಇಲ್ಲವೆ ಬೊಕ್ಕಣದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಇದರಲ್ಲಿಯೇ ತರಣೋಪಾಯವದೆ! ಪರಮಾತ್ಮನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸುಬುದ್ಧಿಯನ್ನಿತ್ತು ಅವರನ್ನು ಉದ್ಧರಿಸಬೇಕೆಂದು ನಮ್ಮ ನಮ್ರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯು. "ಓಂ ಶುಭಂ ಭವತು."

ಸಂಕಲ್ಪಸ್ವರೂಪ ದಿಗ್ದರ್ಶನ

ಆತ್ಮಕಥನಂ

"ಓಂ ಭದ್ರಂ ಕರ್ಣೇಭಿಃ ಶೃಣುಯಾಮ ದೇವಾಃ। ಭದ್ರಂ ಪಶ್ಯೇಮಾಕ್ಷಭಿರ್ಯಜತ್ರಾಃ। ಸ್ಥಿರೈರಂಗೈಸ್ತುಷ್ಟುವಾಂಸಸ್ತನೂಭಿಃ। ವ್ಯಶೇಮ ದೇವಹಿತಂ ಯದಾಯುಃ॥ ಓಂ ಶಾಂತಿಃ! ಶಾಂತಿಃ! ಶಾಂತಿಃ!!!"

"ಎಲೈ ದೇವತೆಗಳೇ, ನಮ್ಮ ಶ್ರವಣೇಂದ್ರಿಯವು ಸದಾ ಶುಭವನ್ನೇ ಕೇಳಲಿ; ಹೇ ಯಜನ ಮಾಡುವ ಸುರರೇ, ನಮ್ಮ ನೇತ್ರಗಳು ಸದಾಸರ್ವದಾ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನೇ ಕಾಣಲಿ; ಸದಾ ಸ್ಥಿರವಾದ ಮತ್ತು ದೃಢವಾದ ನಮ್ಮ ಅಂಗಗಳಿಂದಲೂ ತನುಮನಧನಗಳಿಂದಲೂ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಗಳಿಂದಲೂ ಈಶ್ವರನ ಅಂದರೆ ಈಶ್ವರತುಲ್ಯಸಜ್ಜನರ ಹಿತವೇ ಸಾಧಿಸಲಿ. ಓಂ ಶಾಂತಿಃ! ಶಾಂತಿಃ!! ಶಾಂತಿಃ!!!" ಈ ಪ್ರಕಾರ ಮೊದಲು ಶಾಂತಿಮಂತ್ರವನ್ನು ನುಡಿದು ಆ ಮೇಲೆ ಸಂಕಲ್ಪದ ಆರಂಭ ಮಾಡಿರಿ.

ಸೂಚನೆ :–ದೇಹಾಭಿಮಾನವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೃದಯಸ್ಥ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನೇ ಉದ್ದೇಶಿಸಿ ಎಲ್ಲ ಸಂಕಲ್ಪಗಳನ್ನು ಮಾಡಿರಿ.

(೧) ಹೇ ಪರಮಾತ್ಮನ್, ನೀನು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಯೂ ಸರ್ವಸಾಕ್ಷಿಯೂ ಆಗಿರುವಿ! ಅರ್ಥಾತ್ ನೀನು ನನ್ನಲ್ಲಿಯೂ ವಾಸಿಸುವಿ; ತದ್ವತ್ ಸರ್ವ

ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮನೆಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ದಾಸನಿಗೆ ತನ್ನಂತೆಯೇ ಪರರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವ ಬುದ್ಧಿಯು ಹುಟ್ಟಲಿ! ಈ ದಾಸನು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸ್ತ್ರೀಯಲ್ಲಿಯೂ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲೆಡೆಯಲ್ಲಿಯೂ ನಿನ್ನನ್ನೇ ನೋಡಲಿ ಮತ್ತು ನಿನ್ನೊಬ್ಬನನ್ನೇ ವಂದಿಸಲಿ. ಓಂ!

(೨) ಹೇ ಜಗತ್ಪತಿಯೇ, ನೀನು ಸರ್ವಸತ್ತಾಧೀಶನೂ ರಾಜಾಧಿರಾಜನೂ ಆಗಿರುವಿ. ನೀನು ನನ್ನಲ್ಲಿಯೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವಿ. ಅಂದಬಳಿಕ ನಾನಾದರೂ ಸರ್ವಸತ್ತಾಧೀಶನೂ ರಾಜಾಧಿರಾಜನೂ ಆಗಿರುವೆನು. "ಓಂ ಶಿವೋಹಂ ರಾಜ ರಾಜೇಶ್ವರೋಹಂ".

(೩) ಹೇ ಭಗವಂತನೇ, ನೀನು ಅತ್ಯಂತ ನಿರ್ಮಲ, ನಿಷ್ಪಾಪ, ನಿರ್ಭಯ, ನಿರ್ಮೋಹ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಿಕಾರನಿರುವಿ. ನೀನು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಸಹ ಪೂರ್ಣವಾಗಿಯೂ ನಿರಂತರವಾಗಿಯೂ ಅಂದರೆ (ನಿರ್+ಅಂತರ = ಅಂತರ ರಹಿತ) ಅಂತರರಹಿತನೂ, ಅಭೇದನೂ ಮತ್ತು ಏಕರೂಪನೂ ಆಗಿ ವಾಸಮಾಡಿರುವಿ. ಅಂದರೆ ನಾನಾದರೂ ಅತ್ಯಂತ ನಿರ್ಭಯನೂ ನಿಶ್ಚಲನೂ ನಿರ್ಮಲನೂ ನಿರ್ಮೋಹಕನೂ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಿಕಾರಿಯೂ ಆಗಿರುವೆ. ಓಂ!

ನಿರ್ಮಲೋ ನಿರ್ವಿಕಲ್ಪೋಹಂ ನಿಶ್ಚಲೋಹಂ ನಿರಂತರಮ್
ನಿರ್ವಿಕಾರೋ ನಿತ್ಯಪೂತೋ ನಿರ್ಮೋಹೋ ನಿಃಸ್ಪೃಹೋಸ್ಮ್ಯಹಂ ‖ ೧ ‖

(೪) ಹೇ ಹೃದಯನಾಥಾ, ನೀನು ಸರ್ವಪ್ರಕಾಶರೂಪನೂ, ವಿವೇಕರೂಪನೂ, ಶಿವರೂಪನೂ ಮತ್ತು ಕಾಮಕ್ರೋಧಾದಿ ಷಡ್ವಿಕಾರರಹಿತನೂ ಆಗಿರುವಿ. ಅರ್ಥಾತ್ ನಾನು ಸಹ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಗಳಿಂದ ನಿನ್ನಂತೆಯೇ ಇರುವೆ. ಓಂ!

ಸರ್ವಪ್ರಕಾಶರೂಪೋಸ್ಮಿ ವಿವೇಕೋಸ್ಮಿ ಶಿವೋಸ್ಮ್ಯಹಮ್ ।
ಷಡ್ವಿಕಾರವಿಹೀನೋಸ್ಮಿ ಕಾಮಾದಿರಹಿತೋಸ್ಮ್ಯಹಮ್ ‖ ೧ ‖

(೫) ಹೇ ಪ್ರಭುವೇ, ನೀನು ಕಾಲನ ಕಾಲನಿರುವಿ! ಮೃತ್ಯುಂಜಯನಿರುವಿ! ಪೂರ್ಣಬ್ರಹ್ಮನೂ ಅಜನೂ ಮತ್ತು ಅಮರನೂ ಆಗಿರುವಿ! ಅಂದಬಳಿಕ ನಾನಾದರೂ ನಿನ್ನಂತೆಯೇ ಕಾಲನ ಕಾಲನಿರುವೆ! ಮೃತ್ಯುಂಜಯನಿರುವೆ! ಪೂರ್ಣಬ್ರಹ್ಮನಿರುವೆ! ಅಜನಿರುವೆ! ಮತ್ತು ಅಮರನಾಗಿರುವೆ! ಹೇ ಹರಿಹರಾ, ಪುರುಷೋತ್ತಮಾ, ನಿನಗೆ ನನ್ನ ಸರ್ವತ್ರ ಸದೈವ ಮತ್ತು ಅಖಂಡ

ನಮಸ್ಕಾರವು ; ನಿನ್ನಂತೆಯೇ ನಾನೂ ಆದಿಮಧ್ಯಾಂತಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನೂ ಸ್ವತಂತ್ರನೂ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಪವಿತ್ರನೂ ಆಗಿರುವೆ! ಇದೇ ನನ್ನ ನಿಶ್ಚಿತ ಮತಿಯು. ಓಂ !

ಆದಿಮಧ್ಯಾಂತಮುಕ್ತೋಽಹಂ ನ ಬದ್ಧೋಽಹಂ ಕದಾಚನ ।
ಸ್ವಭಾವನಿರ್ಮಲಃ ಶುದ್ಧ ಇತಿ ಮೇ ನಿಶ್ಚಿತಾ ಮತಿಃ ॥ ೧ ॥

ಶಿವೋಽಹಂ ! ಶಿವೋಽಹಂ !! ಶಿವೋಽಹಂ !! ಓಂ ! ಓಂ !! ಓಂ !!!

೨ನೇ ನಿಯಮ—ಪವಿತ್ರ ಮಾತೃಭಾವದೃಷ್ಟಿ

ಮಾತೃವತ್ಸ್ವಸೃವಚ್ಚೈವ ನಿತ್ಯಂ ದುಹಿತೃವಚ್ಚ ಯೇ ।
ಪರದಾರೇಷು ವರ್ತಂತೇ ತೇ ನರಃ ಸ್ವರ್ಗಗಾಮಿನಃ ॥ —ಮಹಾಭಾರತ

"ಪರಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ತಾಯಿಯಂತೆ ಸೊಸೆಯಂತೆ ಮತ್ತು ಮಗಳಂತೆ ಭಾವಿಸಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಪೂಜ್ಯ ಮತ್ತು ಪವಿತ್ರಭಾವನೆಯನ್ನಿಟ್ಟು ನಡೆಯುವವರು ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸಾಗುವರು. ಮತ್ತು ಅಪವಿತ್ರ ಭಾವನೆಯಿಂದ ವರ್ತಿಸುವವರು ನೆಟ್ಟಗೆ ನರಕದ ದಾರಿಗೆ ಹತ್ತುವರು."

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯರಕ್ಷಣೆಯ ಸಲುವಾಗಿ ಶ್ರೀ ಮಾರುತಿ, ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮಣ, ಶ್ರೀ ಸಮರ್ಥ, ಶ್ರೀ ತುಕಾರಾಮ, ಶ್ರೀ ಭೀಷ್ಮ, ಶ್ರೀ ಶಿವಾಜಿ, ಶ್ರೀ ಲೋಕಮಾನ್ಯ ಟಿಳಕ ಮತ್ತು ಮಹಾತ್ಮಾ ಗಾಂಧಿಯವರಂತಹ ಮಹಾಪುರುಷರನ್ನು ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಪರಸ್ತ್ರೀಯರ ಕಡೆಗೆ ನೋಡುವದಾದರೆ ಅವರಂತೆಯೆ ತಾಯಿಯೆಂದು ತಿಳಿದು ನೋಡತಕ್ಕದ್ದು. "ಮಾತೃವತ್ ಪರದಾರೇಷು ಯಃ ಪಶ್ಯತಿ ಸ ಸಜ್ಜನಃ" ಪರಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ತನ್ನ ತಾಯಿ ತಂಗಿ ಅಕ್ಕಂದಿರೆಂದು ಭಾವಿಸುವವನೇ ನಿಜವಾದ ಸತ್ಪುರುಷನು, ಅವನೇ ನಿಜವಾದ ಮಹಾತ್ಮನು. ಉಳಿದವರೆಲ್ಲರೂ ದುರಾತ್ಮರೇ ಸರಿ. "ಪರಸ್ತ್ರೀಮಾತೃಸಮಾನ" "ಪರನರೋ ಪಿತೃಭ್ರಾತೃಸಮಾನ" ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ನಡೆಯುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಯಥಾರ್ಥ ಪಾಲನಮಾಡಬಲ್ಲನು. ಪಾಪವು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ್ದಿದ್ದರೂ ಸಹ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ನರಕಕ್ಕೊಯ್ಯದೆ ಬಿಡುವದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಪವಿತ್ರವಾಗಿಡಿರಿ, ದೃಷ್ಟಿಯಂತೆಯೆ ಅಂತಃಸೃಷ್ಟಿಯ ನಿರ್ಮಾಣವು. ಕಣ್ಣಿನಂತೆಯೆ ಒಳಗಿನ ಬಣ್ಣವು. ಇಷ್ಟೇ ಏಕೆ !

ತ್ರಿಪದಿ ॥ ಕಣ್ಣಿನಿಂದಲೆ ಪುಣ್ಯ, ಕಣ್ಣಿನಿಂದಲೆ ಪಾಪ
ಕಣ್ಣಿನಿಂದಿಹವು ಪರವಕ್ಕು ಲೋಕಕ್ಕೆ
ಕಣ್ಣೆ ಕಾರಣವು ಸರ್ವಜ್ಞ ॥೧॥

ಈ ಪ್ರಕಾರ ಸರ್ವಜ್ಞನು ದೃಷ್ಟಿಯ ಮಹಿಮೆಯನ್ನು ಬಣ್ಣಿಸಿರುವದು ಅಕ್ಷರಶಃ ಸತ್ಯವದೆ. ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ "ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಸಹ ನೋಡಕೂಡದೆಂದು" ಕಠೋರ ಕಟ್ಟಳೆಯಿರಲು ಸ್ತ್ರಿಯರ ಕಡೆಗೆ ನೋಡುವದಂತೂ ದೂರೇ ಉಳಿಯಿತು.

ಸಂಭಾಷಯೇತ್ ಸ್ತ್ರಿಯಂ ನ್ನೈವ ಪೂರ್ವದೃಷ್ಟಾಂ ಚ ನ ಸ್ಮರೇತ್ ।
ಕಥಾಂ ಚ ವರ್ಜಯೇತ್ತಾಸಾಂ ನ ಪಶ್ಯೇಲ್ಲಿಖಿತಾಮಪಿ ॥

ವೀರ್ಯರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಿಚ್ಛಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು—ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಸಂಗಡ ಸ್ವಲ್ಪಾದರೂ ಮಾತಾಡಕೂಡದು. ಅವರನ್ನು ನೋಡಕೂಡದು, ಹಿಂದೆ ನೋಡಿದ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಸ್ಮರಣ ಮಾಡಕೂಡದು. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನೂ ಕಾಷ್ಟಮೃತ್ತಿಕಾಮೂರ್ತಿಗಳನ್ನು ಸಹ ಕಣ್ಣೆತ್ತಿ ನೋಡಕೂಡದು. (ಆದರೆ ಪೂಜ್ಯ ಮತ್ತು ಆದರಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುವ ದೇವಿದೇವತೆಗಳ ಅಥವಾ ಸತಿಯರ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನೂ ಮತ್ತು ಭಾವಪಟಗಳನ್ನೂ ನೋಡಲಿಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ.) ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಇಲ್ಲವೆ ದೇವೀದೇವತೆಗಳ ಶೃಂಗಾರಕಥಾವರ್ಣಶ್ರವಣ ಪ್ರಸಂಗಗಳನ್ನಂತೂ ತರಲೇಕೂಡದು. ಎಷ್ಟೋ ನೀಚವೃತ್ತಿಯ ಹರಿದಾಸರು ಕ್ಷುದ್ರಜನರ ಮನೋರಂಜನೆಯ ಸಲುವಾಗಿ ಬುದ್ಧಿಪುರಃಸರವಾಗಿ ಶೃಂಗಾರಪರವಾದ ಶ್ಲೋಕಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ ಆರಿಸಿ ಅನ್ನುವರು. ಸ್ವತಃ ತಮ್ಮ ವಿಷಯಲೋಲುಪತೆಯನ್ನು ಲೋಕಕ್ಕೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವರು. ಇದರ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಜನರು ಮಾತ್ರ ವಿರಕ್ತರಾಗುವದರ ಬದಲಾಗಿ ವಿಷಯಾಸಕ್ತರಾಗುವರು. ಮತ್ತು ಅದೇ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಜನರು ತಾವೆಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವೆವೆಂಬದನ್ನು ಸಹ ಲಕ್ಷದಲ್ಲಿ ತರದೆ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಕಡೆಗೆ ಪಾಪಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ನೋಡಹತ್ತುವರು. ಇಂಥ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ಆ ಹರಿದಾಸನನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ನಿಷೇಧಿಸಿ ವಿರೋಧಿಸಬೇಕು, ಹಾಗೆ ಮಾಡುವಷ್ಟು ಆತ್ಮಿಕ ಬಲವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಲ್ಲಿಂದ ಕೂಡಲೇ ಎದ್ದು ಹೋಗಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವದರಲ್ಲಿಯೇ ಚಿತ್ತಶುದಿಯ ತರಣೋಪಾಯವಿರುವದು.

ಪರೋಪಕಾರಿಯಾದ ಲೋಕಮಾನ್ಯ ಟಿಳಕರು ತಾರುಣ್ಯದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ್ಗೆ ಮುಕದಮಿಯ ಕಾಗದ ತಕ್ಕೊಂಡು ಓರ್ವ ಸ್ತ್ರೀಯು ಅವರ ಕಡೆಗೆ ಬಂದಳು. "ಯಾರೆಂ"ದು ಅವರು ಕೇಳಲು, ಓರ್ವ ಸ್ತ್ರೀಯು ಬಂದಿರುವಳೆಂದು ಅವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ಮುಂದೆ ಅವರು ಆ ಕಾಗದವನ್ನು ಅನ್ಯರೊಬ್ಬರ ಕಡೆಯಿಂದ ಕೈಯಲ್ಲಿ ತಕ್ಕೊಂಡು ಓದಿನೋಡಿ ಆ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಪುನಃ ಪುನಃ ಅನೇಕ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಉತ್ತರ ತಕ್ಕೊಂಡರು. "ಟಿಳಕರ ಮತ್ತು ಆ ಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಭಾಷಣೆಯು ಎಡೆಬಿಡದೆ ಎರಡೂವರೆ ತಾಸುಗಳ ವರೆಗೆ ನಡೆದಿದ್ದರೂ ಅವರು (ಟಿಳಕರು) ಮೊಗವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಆ ಸ್ತ್ರೀಯ ಕಡೆಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಸಹ ನೋಡಲಿಲ್ಲೆಂದು" ಅಲ್ಲಿದ್ದ ಮುಮುಕ್ಷಕರ್ತರು ಪ್ರತಿಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಿರುವರು. ಅಹಹಾ! ಧನ್ಯನು! ಲೋಕಮಾನ್ಯನೆ, ನೀನೆ ಧನ್ಯನು! ಇದೇ ನಿನ್ನ ಬೆಳಗುತ್ತಿರುವ ಕೀರ್ತಿಯ ಮೂಲರಹಸ್ಯವೆನ್ನುವದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವೇನು?

ಶ್ರೀ ಶಿವಾಜಿಯು ಕಲ್ಯಾಣ ಪ್ರಾಂತವನ್ನು ಸುಲಿದಾಗ ಓರ್ವ ನೀಚ ಸರದಾರನು ಶಿವಾಜಿಯ ಮನ ಒಲಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಒಬ್ಬ ಅತ್ಯಂತ ಸುಂದರಿಯಾದ ಯವನ ತರುಣಿಯನ್ನು ತಂದು ಶ್ರೀ ಛತ್ರಪತಿ ಶಿವಾಜಿಯ ಮುಂದೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಅವಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬಿನ್ನಹ ಮಾಡಿಕೊಂಡನು. ಆದರೆ ಅವಳನ್ನು ಕಂಡಕೂಡಲೇ

ಕಂದ || ನಯನಂಗಳ ಮುಚ್ಚುತಲನು
ನಯದಿಂ ಮನದೊಳಗೆ ಚರಣ ಸ್ಮರಿಸಿ ಗುರುವ ತಾಂ |
ನಯಭಯದಿಂ ನಮಿಸುವೆ ನಿ
ನ್ನಯ ಮೊಗವನು ನೋಡಲೆನಿತು ಪ್ರೇಮಾಲ ಭಗಿನೀ ||೧||

"ಅಹಹಾ! ನಿನ್ನಂತೆಯೇ ನನ್ನ ತಾಯಿಯು ಸುಂದರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಇಲ್ಲವೆ ನಿನ್ನುದರದಲ್ಲಿಯೇ ನಾನು ಜನಿಸಿದ್ದರೆ, ಅಮ್ಮಾ, ತ್ವತ್ಸಮಾನ ಚಲುವಿಕೆಯುಳ್ಳವನಾಗುತ್ತಿದ್ದೆನು" ಎಂದು ಆ ಮಹಾ ಸತ್ಪುರುಷನು ಆ ಯವನ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ನಮಿಸಿ ತಂಗಿಯಂತೆ ಬಹು ಸತ್ಕರಿಸಿ, ಅವಳನ್ನು ಅವಳ ತಾಯಿತಂದೆಗಳ ಕಡೆಗೆ ಒಳ್ಳೇ ಬಲವಾದ ಕಾವಲು ಕೊಟ್ಟು ಕಳುಹಿ ಆ ನೀಚ ಸರದಾರನನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ ದಂಡಿಸಿದನು. ಆ ಬಾಲಿಕೆಯ ಮಾತಾಪಿತರು ಅವಳ

ಮುಖದಿಂದಲೇ ಇದನ್ನು ಕೇಳಿ " ಧನ್ಯ, ಶಿವಾಜಿಯೇ, ನೀನೇ ಧನ್ಯನು " ಎಂದು ಪದೇಪದೇ ಆನಂದಾಶ್ರುಗಳನ್ನು ದುರಿಸಿ ಅವನಿಗೆ ಅಖಂಡ ಯಶವನ್ನು ಚಿಂತಿಸಿದರು.

ಶ್ರೀ ಶಿವಾಜಿಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಯಶಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ಅಜಿಂಕ್ಯತೆಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ರಹಸ್ಯವು ತತ್ವತಃ ಇದೇಯಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೇನು ? ಒಂದೇ ಹೊಡೆತ ದಿಂದ ಹುಲಿಯ ಮೊಗವನ್ನು ಚೂರ್ಣವಿಚೂರ್ಣ ಮಾಡುವ ಮಗನು ಉದರ ದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಬೇಕಾದರೆ ಶ್ರೀ ಶಿವಾಜಿಯು ಪಾಲಿಸಿದ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಮತ್ತು ಪವಿತ್ರ ಆಚರಣವಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೇನು ? ಔರಂಗಜೇಬನಂಥ ದುರ್ಧರ ಮುಸಲ್ಮಾನನ ಮುಂದೆ ಸಹ ತನ್ನ ಛಲವನ್ನು ಬಿಡದೆ ಜೀವಕೊಟ್ಟ ನಿಜ ವಾದ ಶೂರನು ಹುಟ್ಟುವ ರಹಸ್ಯವು, ಶ್ರೀ ಶಿವಾಜಿಯ ಪವಿತ್ರಾಚರಣೆಯಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೇನು ? ಮಿತ್ರರೇ, ಈ ಎರಡು ಉದಾಹರಣೆಗಳ ಮೇಲಿಂದ ನೀವೇನು ಕಲಿಯಬಲ್ಲಿರಿ ?

ದೋಷೇಣ ತೀವ್ರೋ ವಿಷಯಃ ಕೃಷ್ಣಸರ್ಪವಿಷಾದಪಿ ।
ವಿಷಂ ನಿಹಂತಿ ಭೋಕ್ತಾರಂ ದ್ರಷ್ಟಾರಂ ಚಕ್ಷುಷಾಪ್ಯಯಂ ॥ —

— ವಿವೇಕಚೂಡಾಮಣಿ

ಶ್ರೀಮಚ್ಛಂಕರಾಚಾರ್ಯರು, " ಕಾಳಸರ್ಪದ ವಿಷಕ್ಕಿಂತಲೂ ಈ ವಿಷಯವಿಷವು ಅತಿ ತೀಕ್ಷ್ಣವಿರುವದು. ವಿಷವು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹೋದ ಮೇಲೆಯೇ ಮಾರಕವಾಗುವದು. ಆದರೆ ಈ ವಿಷಯವಿಷವು ಕೇವಲ ಸ್ತ್ರೀಯ ಕಡೆಗೆ ನೋಡುವದರಿಂದಲೇ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಮಣ್ಣುಗೂಡಿಸುವಷ್ಟು ಉಗ್ರ ವಾಗಿರುವದು. ಆದರಿಂದ ಒಡನೆಯೇ ಅಂತರ್ಬಾಹ್ಯ ಬೆಂಕಿಹತ್ತುವದು. ಮತ್ತು ನಷ್ಟದೃಷ್ಟಿಯ ಪತಂಗದಂತೆ ಅವನನ್ನು ಬೇಗನೇ ಸುಟ್ಟು ಭಸ್ಮ-ಸಾತ್ ಮಾಡುವದು. '' ಕಾದಂಬರಿಯಲ್ಲಿ ಸಹ ಹೀಗೆಯೇ ಹೇಳಿರುವದು.

ಕಂದ ॥ ಶಿಶಿರೋಪಚಾರದಿಂದಂ
ವಶಮಲ್ಲದು ತೀವ್ರಮಪ್ಪ ದಾಹಜ್ವರಮಂ-
ಕುಶಸಾಧ್ಯಮಲ್ಲದಿಂದ್ರಿಯ
ದಿಶಾಗಜಪ್ರಕರಮೊಂದುಮವಿನಯನಿಯತಂ ॥ ೧ ॥

ವಿಷಮ ವಿಷಂಗಳ್ಗಂ ಪ್ರತಿ
ವಿಷಮೆನಿಸುವ ಮಂತ್ರನಿಚಯದೊಳಮಾರ್ಗೆಂದುಂ
ವಿಷಯಮೆ ಮಾಣಿಸಲೀಂತೀ
ವಿಷಯವಿಷಾಸ್ವಾದಮೋಹಮಂ ನಿರ್ವಿಷಯಂ ॥ ೨ ॥

—ಕಾದಂಬರಿ

ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಕಡೆಗೆ ಯಾರೂ ನೋಡಕೂಡದು. ಇದರಲ್ಲಿಯೇ ಪರಮ ಕಲ್ಯಾಣವಿರುವದು. ಇದೇ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯರಕ್ಷಣೆಯ ಪರಮ ಶ್ರೇಷ್ಠ ರಹಸ್ಯವಾಗಿರುವದು.

ಮಾರ್ಗವಿಡಿದು ಹೋಗುವಾಗ ನಾವು ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡೇ ಹೋಗಬೇಕೇ ಎಂದು ಯಾರಾದರೂ ಕೇಳಬಹುದು; ಹೌದು, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ನಡೆಯದಿದ್ದರೂ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕೆಳಗಿಟ್ಟಾದರೂ ನಡೆಯಲೇಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಎಡವಿಬೀಳುವ ಸಂಭವವೇ ಬಹಳ. ಮಹಾತ್ಮಾ ಗಾಂಧಿಯವರು ತಮ್ಮ ನವಜೀವನ ಪತ್ರದಲ್ಲಿ "ಪುರುಷನು ಸ್ತ್ರೀಯ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯು ಪುರುಷನ ಮೇಲೆ ಯಾವತ್‌ಕಾಲ ಪಾಪದೃಷ್ಟಿಯನ್ನಿಡುವದಿಲ್ಲವೋ ತಾವತ್ ಕಾಲ ಯಾರಿಗೂ ನಿರಾಶೆಗೊಳ್ಳುವ ಕಾರಣವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಒಮ್ಮೆ ದೃಷ್ಟಿಯು ಮಲಿನವಾಗಹತ್ತಿ ವಾಮಮಾರ್ಗವನ್ನು ಹಿಡಿಯಿತೆಂದರೆ ತನ್ನ ಸಂಗಡ ಎರಡನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಾಪಪಂಕದಲ್ಲಿ ಎಳೆಯುವ ದುರಿಚ್ಛೆಯು ಉತ್ಪನ್ನವಾದ ಕೂಡಲೇ ಮಾತ್ರ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಅಪಘಾತಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪರಸ್ತ್ರೀಗಮನಕ್ಕಿಂತಲೂ (ಅದು ಮಾನಸಿಕವಾದರೂ ಸಹ) ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯು ಸಾವಿರಾರು ಪಾಲು ಲೇಸಾದದ್ದು ಮತ್ತು ಪವಿತ್ರವಾದದ್ದು!" ಎಂದು ಅಂದಿರುವರು! ಇದು ಪೂರ್ಣ ಸತ್ಯವದೆ. ಮನುಷ್ಯನು ಸಿರಿವಂತನೇ ಇರಲಿ, ಬಡವನೇ ಇರಲಿ, ಎಂಥವನೇ ಇರಲಿ, ಪರಸ್ತ್ರೀಗಮನದಿಂದ ಅವನ ತೇಜವೆಲ್ಲ ಪೂರಾ ಹಾಳಾಗಿಹೋಗುವದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಂಶಯವೂ ಇಲ್ಲ. ರಾಮಚಂದ್ರ ಚರಿತ್ರ ಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವದನ್ನು ಕೇಳಿರಿ.

ಕಂದ ॥ ಜಡಧಾರೆ ಸೋಂಕೆ ಸಿರಿಗ ।
ನ್ನಡಿಗೆ ಕಿಲುಂಬೇರುವಂತೆ ಸಿರಿಯೊಡೆಯಂಗೇಂ ॥

ಪಡಿಮಾತೊ ಪರಕಳತ್ರದ।
ತೊಡರ್ಪಿನೊಳ್ ಕರ್ಪುಗೊಳ್ಳದಿರ್ಪುದೆ ತೇಜಂ ॥ ೧ ॥

—ರಾಮಚಂದ್ರ ಚರಿತ್ರ

ಒಮ್ಮೆ ಮಹಾಶೇಷನು ಬೇನೆ ಬಿದ್ದನು. ಅವನಿಗೆ ಯಾವ ಉಪಾಯ ದಿಂದಲೂ ಗುಣಬರಲಿಲ್ಲ. ಕಡೆಗೆ ವೈದ್ಯನು ಶೇಷನ ಕಣ್ಣುಕಟ್ಟಿ ಔಷಧ ಕೊಟ್ಟನು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಲು ಕೂಡಲೇ ಅವನಿಗೆ (ಶೇಷನಿಗೆ) ಗುಣಬಂದಿತು. ಮಿತ್ರರೇ, ವೈದ್ಯನು ಅವನ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿದ್ದರ ಮರ್ಮವು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಯಿತೇ ? ಕೇಳಿರಿ. ಶೇಷನ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುವ ವರೆಗೆ, ಅವನ ಕಣ್ಣೊಳಗಿಂದ ಹೊರಡುವ ವಿಷಮಯ ಜ್ವಾಲೆಯಿಂದ ಅಮೃತವಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ವಿಷವಲ್ಲಿಯಾಗಹತ್ತಿತು. ಹೀಗಾದ್ದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪಾದರೂ ಔಷಧದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆ ವಿಷಮಯದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಬಂಧಿಸಿ ದೊಡನೆಯೇ ಅದೇ ಅಮೃತವಲ್ಲಿಯು ನಿಜವಾದ ಅಮೃತದಂಥ ಗುಣವನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಶೇಷನಿಗೆ ಕೂಡಲೇ ಗುಣಕೊಟ್ಟಿತು.

ಅದರಂತೆಯೆ ಉತ್ತಮ ಉಪಾಯವು ಸಹ ಪಾಪದೃಷ್ಟಿಯ ಮನುಷ್ಯನ ಮುಂದೆ ನಿಷ್ಫಲವಾಗುವದು. ಕೀರ್ತನ, ಪುರಾಣ, ಪುಣ್ಯಕಥೆಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ದಲ್ಲಿ ಗುಡಿಗಳಿಗೆ ದೇವದರ್ಶನಾರ್ಥಕ್ಕಲ್ಲದೆ ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರ ಮುಖ ನೋಡು ವದರ ಸಲುವಾಗಿ ಹೋಗಿ ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಪಾಪದ ಮತ್ತು ನರಕಭೋಗದ ಪಾಲುಗಾರರಾಗುವಷ್ಟು ಜನರ ದೃಷ್ಟಿಯು ಈಗ ಪಾಪಮಯವಾಗಿರುವದು. ಆದರೆ ಅದೇ ಜನರು ಟಿಳಕರಂತೆ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮುಂದೆ ತಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಕೆಳಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಡೆದರೆ ತಾವಾದರೂ ಲೋಕಮಾನ್ಯ ರಾಗುವರೆಂಬದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವೇನು ? ಒಂದು ವೇಳೆ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಸಂಗಡ ಮಾತಾಡುವ ಪ್ರಸಂಗ ಬಂದರೆ "ಅವ್ವಾ, ಅಮ್ಮಾ, ಅಕ್ಕಾ, ತಾಯಿ, ತಂಗಿ" ಮುಂತಾದ ಸಂಬೋಧನಗಳಿಂದಲೆ ಅವರನ್ನು ಸಂಬೋಧಿಸಿ ಮಾತಾಡಿರಿ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಅವರ ಸಂಗಡ ಮಾತಾಡುವದೇ ಪ್ರಸಂಗ ಬಂದರೆ ಮಿತಭಾಷಿ ಯಾಗಿರಿ. ನಗಚಾಟಿಕೆ ಮಾಡುವದನ್ನಂತೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತರಲೇಬೇಡಿರಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಾಶಹೊಂದುವಿರಿ. ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಸಂಗಡ ಮಾತಾ ಡುತ್ತ ಎಂದೂ ಕೂಡಬೇಡಿರಿ. ಯಾಕಂದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಸಮುದಾಯವ

ಅತ್ಯಂತ ಅಧಮವಿರುವದು. ಅದರ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಾದರೂ ಹಿಡಿಯು ಬೇಡಿರಿ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ಸಿದ್ಧಪುರುಷರೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಸತ್ವವನ್ನು ನಾಶಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿರಿ!

ಕಾಮಂ ತು ಗುರುಪತ್ನೀನಾಂ ಯುವತೀನಾಂ ಯುವಾ ಭುವಿ ।
ವಿಧಿವದ್ವಂದನಂ ಕುರ್ಯಾದಸಾವಹಮಿತಿ ಬ್ರುವನ್ ॥ —ಮನು

“ಕಾಮಜನ್ಯ ಗುಣದೋಷಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ೨೦ ವರ್ಷದ ತರುಣನೇ ಇರಲಿ, ಅಥವಾ ಗುರುಪತ್ನಿಯ ಕಡೆಗೆ ಪಾಪದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡುವದು ನರಕಪ್ರದವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವವನೇ ಇರಲಿ, ಅವನು ಸಹ ಗುರುಪತ್ನಿಯ ಅಥವಾ ಬೇರೊಬ್ಬ ಪೂಜ್ಯ ಯುವತಿಯ ಚರಣವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ ವಂದಿಸಬಾರದು. ವಂದಿಸುವದೇ ಆದರೆ ದೂರಿನಿಂದಲೆ ‘ತಮ್ಮಡಿಗೆರಗುವೆನೆ’ಂದು ಹೇಳಿ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ನಮಿಸಬೇಕು.” ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ನೋಡುವ ದೃಷ್ಟೀ ಸಾಕು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಸನ್ನ ಅಥವಾ ಕಲುಷಿತ ಮಾಡಿಬಿಡುವದು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಸ್ವಭಾವವೆ ಇದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರ ಸೌಂದರ್ಯದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಜಯಿಸುವದು ಎಂತೆಂತಹ ಮಹಾತ್ಮರಿಗೆ ಸಹ ಆಗಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ವಿಚಾರವಂತನಾದವನು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಂದ ಬಹು ದೂರ ಇರುವನು. ಅವರ ದರ್ಶನ ಸಹ ಆಗದಷ್ಟು ದಕ್ಷನಾಗಿರುವನು. ಅಂದ ಮೇಲೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರು ತರುಣಾಂಗನೆಯರಿಂದ ಎಷ್ಟು ದೂರವಿರಬೇಕಾಗುವದು? ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ (ತರುಣ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ) ಎಷ್ಟು ಅಂಜಬೇಕಾಗುವದು? ಇದನ್ನು ನೀವೇ ವಿಚಾರಿಸಿರಿ. ಇಂಥ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸರಿಯುವವನೇ ಶೂರನು; ನಿಜವಾಗಿ ಅವನೇ ಧೀರನು! ದಿಟವಾಗಿ ಅವನೇ ಗಂಭೀರನು! ಮುಂದಕ್ಕೆ ನುಸುಳುವ ಪುರುಷನು ಮಹಾನೀಚನೂ ನಿಂದ್ಯನೂ ಆಗಿ ಕಾಲನ ಬಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ಒದ್ದಾಡುವನು!

ಮಾತ್ರಾ ಸ್ವಸ್ರಾ ದುಹಿತ್ರಾ ವಾ ನ ವಿವಿಕ್ತಾಸನೋ ಭವೇತ್ ।
ಬಲವಾನ್ ಇಂದ್ರಿಯಗ್ರಾಮೋ ವಿದ್ವಾಂಸಮಪಿ ಕರ್ಷತಿ ॥ —ಮನು

“ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಹಡೆದ ತಾಯಿಯೇ ಇರಲಿ, ತಂಗಿಯೆ ಇರಲಿ, ಮಗಳೇ ಇರಲಿ, ಅವರ ಸಂಗಡ ಏಕಾಂತವನ್ನು ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸಿರಿ” ಎಂದು ಶ್ರೀ ಮನುವಿನ ಕಟ್ಟಪ್ಪಣೆಯಿರುವದು. ಸ್ತ್ರೀಯರ ಸಮೂಹದಲ್ಲಿ ಮೇಲಿಂದ

ಮೇಲೆ ಬರಹೋಗುವದನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸಿರಿ. ಯಾವ ಸ್ತ್ರೀ ಇದ್ದ
ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ, ಅವಳ ಧ್ಯಾನವನ್ನಾಗಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ಸ್ಮರಣೆಯನ್ನಾಗಲಿ ಎಂದ
ಮಾಡಬೇಡಿರಿ. ಯಾಕಂದರೆ ನಾಶವೆ ವಿಷಯಧ್ಯಾನದ ಪರಿಣಾಮವು (ಗೀ
ಅ. ೨ ಶ್ಲೋ. ೬೨-೬೩). ಒಂದು ವೇಳೆ ಯಾವಳೇ ಸ್ತ್ರೀಯಳ ಕ
ನಿಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯು ಹೋದರೆ ಕೂಡಲೆ ಅದನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ
ಮತ್ತು ಈಶ್ವರನ ಅಥವಾ ಧ್ಯೇಯದ ಮೂರ್ತಿಯ ಇಲ್ಲವೆ ಹಡೆದ ತಾಯಿ
ಪವಿತ್ರ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿರಿ. ವಿಷಯಧ್ಯಾನವು ಸ್ಫುಲಿಂಗರೂಪದಲ್ಲಿ
ವಾಗಲೆ ಅದನ್ನು ಆರಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಸುಲಭಸಾಧ್ಯವಾಗುವದು. ಆದರೆ ಶ್ಕಾ
ವತ್ ನೋಡುತ್ತ ನಿಂತರೆ, ಅದೇ ಹೊತ್ತಿ ಪ್ರಚಂಡವಾಗಿ ಉರಿಯಹ
ಅಗ್ನಿಯು ನೊಂದಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬಹು ಕಠಿಣವಾಗುವದು. ಕಡೆಗೆ ಮನುಷ್ಯ
ಅದರಲ್ಲಿಯೆ ಹುರುಪಳಿಸಿ ಮಡಿದುಹೋಗುವನು. ಆದ್ದರಿಂದಲೆ ರನ್ನ
ತನ್ನ ಅಜಿತನಾಥ ಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಅಂದಿರುವದೇನಂದರೆ —

ಕಂದ || ಮದನಮದೇಭಂ ಕಡವಿಕೆ |
ಯ್ಯದನ್ನೆಗಂ ಸಲ್ಲುಮಾರ ಬೀರಂಗಳುಮಂ ||
ತದು ಕಡುಪಿಂ ಪಂಚತೆಯಾ |
ಗದೆ ಮಣ್ಣುಮೆ ವಶಗತಂಗೆ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯದಾ || ೧ ||

—ಅಜಿತನಾಥಪು

ಆದ್ದರಿಂದ ಮೋಹವಶರಾಗಿ ನಾಚಿಕೆಗೇಡಿಗಳಾಗಬೇಡಿರಿ. ಹದ್ದಿನ
ಇಲ್ಲವೆ ಒಂಟೆಯಂತೆ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ದೀರ್ಘ ಮಾಡಿ ಯಾವ ಸ್ತ್ರೀ
ಕಡೆಗೂ ನೋಡಬಾರದು. ಪ್ರತಿಯೊರ್ವ ಸ್ತ್ರೀಯನ್ನು ಹೆತ್ತಮ್ಮನೆಂ
ತಿಳಿಯಿರಿ. ಅವಳಲ್ಲಿ ಈಶ್ವರನ ಅಥವಾ ಜನನಿಯ ಭಾವನೆಯನ್ನಿ
ಯಾವಳಾದರೊಬ್ಬ ಸ್ತ್ರೀಯಳ ಅವಯವವು ನಿಮ್ಮ ಸ್ಮರಣೆಗೆ ಬಂ
ಕೂಡಲೆ ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿಯ ಆ ಅವಯವವನ್ನು ಆ ಸ್ತ್ರೀಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾ
ಮಾಡಿರಿ. ನಿಸ್ಸಂಶಯವಾಗಿ ಈ ನೀಚ ಕೃತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು
ಗೊಳಿಸುವ ಆ ಸಿಂಹಾಸನವನು ನೀವೇ ಬಿಡುವಿರಿ.

ಕಂದ || ಅಱುವುಗೆಡಿಸುತ್ತುಮೆಲ್ಲಾ |
ತೆಱದಿಂ ದೆಸೆಗೆಡಿಸದಿರದು ವಿಷಯಸಮೂಹ ||
ಕೈಱಗಿ ಬಿಡದಂತೆ ಪತ್ತುವ |
ಮಱಕಂ ದಿಗ್ಮೋಹದಂದದಿಂ ಮಾನಸರಂ || ೧ ||

—ಕಾದಂಬರಿ

ಎಂಬಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಅರುವನ್ನೆಲ್ಲ ಹಾಳು ಮಾಡಿ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಗತಿಗೆಡಿಸುವ ವಿಷಯಧ್ಯಾನದಿಂದುಂಟಾದ ದುಃಖವನ್ನು ನೀವೇ ತೊರೆಯುವಿರಿ! ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವ ಈಶ್ವರನ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ನೀವೇ ಮಾಡುವಿರಿ! ಒಂದು ವೇಳೆ ಯಾವಳೇ ಒಬ್ಬ ಸ್ತ್ರೀಯು ಮುಂದೆ ಬಂದರೆ ಕೂಡಲೆ ನಿಮ್ಮ ಮೊಗವನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿರಿ ಮತ್ತು ಅವಳ ಕಡೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪಾದರೂ ನೋಡಬೇಡಿರಿ. ಅಂಥ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿಯೂ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗ ಹಿಡಿದು ಹೋಗುವಾಗಲೂ ಭಗವನ್ನಾಮಸ್ಮರಣವನ್ನಾಗಲಿ ಅಥವಾ 'ಅಮ್ಮಾ ಅಮ್ಮಾ, ಅಮ್ಮಾ ಅಮ್ಮಾ' ಎಂಬ ಪವಿತ್ರ ಮಹಾಮಂತ್ರವನ್ನಾಗಲಿ ಒಂದೇಸಮನೆ ಜಪಿಸಹತ್ತಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಪಾಪವಿಚಾರವು ಸುಟ್ಟು ನಿಸ್ಸಂಶಯವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಯೂ ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿಯೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪವಿತ್ರವಾಗುವವು. ಮನುಷ್ಯನು ಎಂಥ ಅಧಮನೇ ಇರಲಿ, ತಾಯಿಯ ಮುಂದೆ ಅವನ ಮತಿಯು ಕುಂಠಿತವಾಗದೆ ಎಂದೂ ಇರದು. ನವಮಾಸ ಉದರದಲ್ಲಿ ಧರಿಸಿದ ತಾಯಿಯ ನಾಮಸ್ಮರಣವು ಆ ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಎಂಥ ನೀಚವಿಚಾರವನ್ನಾದರೂ ನಿಮಿಷಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಸುಟ್ಟು ಬೂದಿ ಮಾಡಿಬಿಡುವಷ್ಟು ಪವಿತ್ರವಾದದ್ದೂ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಯಾದದ್ದೂ ಇರುವದು. ವಿಷಯಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವ ಒಳ್ಳೇ ಅಮೋಘವಾದ ಔಷಧವೆಂದರೆ ತನ್ನ ತಾಯಿಯ ಅಥವಾ ದೇವರ ಧ್ಯಾನವೇ ಸರಿ. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಎಂಥ ಮಹಾರೋಗಿಯಿದ್ದರೂ ಅವನ ಕಲ್ಯಾಣವಾಗಲೇಬೇಕು. ಆದರೆ ಅವನು 'ನತದೃಷ್ಟಿ' ಅಥವಾ 'ಅಧೋದೃಷ್ಟಿ' ಯೆಂಬ ಪಥ್ಯವನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಅನುಭವ ತಕ್ಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ನಮ್ಮ ಬೆನ್ನುಹಿಂದೆ ಇದ್ದ ಕಾಲಸರ್ಪದ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯು ಬೀಳದ ವರೆಗೆ ನಾವು ಪೂರ್ಣ ನಿರ್ಭಯದಿಂದಲೆ ಇರುವೆವೆಂಬದು ಸ್ಪಷ್ಟವದೆ.

ಆದರೆ ಅತ್ತಕಡೆಗೆ ದೃಷ್ಟಿಯು ಹೋಗುವದೊಂದೇ ತಡ, ಎದೆಯು ಹೇಗೆ ದಡಬಡಿಸುವದೆಂಬದನ್ನು ಸರ್ವರೂ ಅನುಭವಿಸಿರಬಹುದು. ಅದರಂತೆಯೇ ನಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯು ಸ್ತ್ರೀಯಳ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗದಿರುವ ವರೆಗೆ, ಅವಳು ಕಪ್ಪನ್ನ ಮೋರೆಯುವಳೋ ಅಥವಾ ಕೆಂಪನ್ನ ಮೊಗದವಳೋ ಎಂಬದನ್ನು ನಾವು ನೋಡದಿರುವ ವರೆಗೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಉರ್ವಶಿಯು ಸಹ ಮುಂದೆ ಬಂದು ನಿಂತು ನರ್ತಿಸಿದರೂ ಅವಳು ನಮ್ಮ ಮನವನ್ನು ಒಂದು ತಿಲಮಾತ್ರ ಸಹ ಚಂಚಲ ಗೊಳಿಸಲಾರಳು. ಆದರೆ ದೃಷ್ಟಿಯು ಹೋಗುವದೊಂದೇ ತಡ, ಕ್ಷಣ ಹೊತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಟ್ಟು ನೋಡುವದೊಂದೇ ತಡ, ರಾಳಿನಂತೆ ಮದ್ದಿನ ಸ್ಫೋಟದಂತೆ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮಹಾಜ್ವಾಲೆಯೇ ಏಳುವದು, ಹೌದು, ದಾಸವಾಮನನು ಅನ್ನುವದು ನಿಜವು.

ಋಷ್ಯಮೂಕ ಪರ್ವತದ ಮೇಲೆ ಹನುಮಂತನು ತಂದ ಶ್ರೀ ಸೀತಾ ದೇವಿಯ ಆಭರಣಗಳನ್ನು ಶ್ರೀರಾಮಚಂದ್ರನು ನೋಡಿ, ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮಣನ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ " ಈ ಆಭರಣಗಳಾರವು ? " ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಲು ಮಹಾ ತಪಸ್ವಿಯಾದ ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮಣನು ಕೊಟ್ಟ ಉತ್ತರ ವನ್ನು ಕೇಳಿರಿ. ಸಂತಸಗೊಳ್ಳಿರಿ !

ನಾಹಂ ಜಾನಾಮಿ ಕೇಯೂರೇ ನಾಹಂ ಜಾನಾಮಿ ಕುಂಡಲೇ ।
ನೂಪುರೇ ತ್ವಭಿಜಾನಾಮಿ ನಿತ್ಯಂ ಪಾದಾಭಿವಂದನಾತ್ ॥ ೧ ॥

" ಹೇ ಪ್ರಭೋ, ಕಾಲೊಳಗಿನ ಈ ನೂಪುರಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಾನು ಗುರುತಿಸಬಲ್ಲೆನು. ಯಾಕಂದರೆ ದಿನಾಲು ನಮಿಸುವಾಗ ನಾನು ಶ್ರೀ ಸೀತಾ ದೇವಿಯ ಪಾದಗಳನ್ನಷ್ಟು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೆನು. ಆದರೆ ಈ ಕೇಯೂರ ಕುಂಡಲ ಗಳನ್ನು ನಾನರಿಯೆ. ಯಾಕಂದರೆ ಪಾದಗಳ ಹೊರ್ತಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಮೇಲೆ ಮಾಡಿ ನಾನೆಂದೂ ನೋಡಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮಣನು ಹೇಳಿರು ವನು. ಅಹಹಾ ! ಪ್ರಭುವೇ, ತಮ್ಮ ಆದರ್ಶಮಯವಾದ ಉದಾಹರಣೆಯು ಧನ್ಯವಾದದ್ದು. ಹದಿನಾಲ್ಕು ವರುಷಗಳ ವರೆಗೆ ಶ್ರೀ ಸೀತಾಮಾತೆಯಂತಹ ತ್ರೈಲೋಕ್ಯಸುಂದರಿಯು ಸಹವಾಸದಲ್ಲಿದ್ದೂ, ಅಚ್ಚಳಿಯದ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಪಾಲನ ಮಾಡಿದ್ದಕ್ಕೂ, ಮನಸ್ಸಿನ ಪರಮ ಪವಿತ್ರತೆಯನ್ನು ಕಾಯ್ದು ಕೊಂಡದ್ದಕ್ಕೂ, ಇಂದ್ರಜಿತುವಿನಂತಹ ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿಯನ್ನು ಹೊಡೆಯಲಿಕ್ಕೆ

ಶಕ್ತನಾದದ್ದಕ್ಕೂ ತಮ್ಮ ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹವೇ ಕಾರಣವಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೇನು? ಅವನು ಇಂದ್ರಜಿತುವಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶೂರನೆಂದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಜಿತನೇ ಸರಿ! ಕೇವಲ ಜಿತೇಂದ್ರಿಯನೇ ಅಂದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಗೆದ್ದವನೇ ಸಂಪೂರ್ಣ ತ್ರೈಲೋಕ್ಯವನ್ನು ಗೆಲ್ಲಲು ಸಮರ್ಥನಿರುವನೆಂಬದು ತ್ರಿಕಾಲಾಬಾಧಿತವಾದ ಸತ್ಯವದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೆ ಸರ್ವಜ್ಞನು ಅನ್ನುವದೇನಂದರೆ:—

ತ್ರಿಪದಿ || ಕಚ್ಚೆಕೈಬಾಯಿಗಳು ಇಚ್ಛೆಯಲಿ ಇದ್ದಿಹರೆ
ಅಚ್ಯುತನಪ್ಪ ಅಜನಪ್ಪ ಲೋಕದಲಿ
ನಿಶ್ಚಿಂತನಪ್ಪ ಸರ್ವಜ್ಞ. |

"ಜಿತಂ ಜಗತ್ ಕೇನ? ಮನೋ ಹಿ ಯೇನ" ಎಂದು ಶ್ರೀಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರಾದರೂ ಅನ್ನುವರು.

ನಿಮ್ಮ ಆರಾಧ್ಯ ಈಶ್ವರನು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾದ ಬಳಿಕ ಪರಸ್ತ್ರೀಯ ಕಡೆಗೆ ಪಾಪದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡುವದೆಂದರೆ ಈಶ್ವರನ ಕಡೆಗೆ ಪಾಪದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಂತಲ್ಲವೇ? ಇಂತಹ ಪಾಪಿಯಾದ ಭಕ್ತನ ಮೇಲೆ ಪರಮೇಶ್ವರನು ಕೃಪೆಮಾಡುವ ಬಗೆಯೆಂತು? ಇಂತಹ ಪಾಪಾತ್ಮನು ಏಳೇಳು ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಉದ್ಧಾರನಾಗಲು ಶಕ್ಯವಿರುವದೇ? ಇಲ್ಲ! ಎಂದೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇನ್ನಾದರೂ ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮಣನಂತೆ ಅಧೋದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನಡೆಯಹತ್ತಿದರೆ ಪಾಪಾತ್ಮನು ಸಹ ನೋಡನೋಡುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಪುಣ್ಯಾತ್ಮನಾಗುವನು. ದುರಾತ್ಮನು ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿಯೇ ಮಹಾತ್ಮನಾಗುವನು. ಇದರಲ್ಲಿ ಎಳ್ಳಷ್ಟಾದರೂ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ! ಅಧೋದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ, ಈಶ್ವರಧ್ಯಾನದಿಂದಲೂ ಮತ್ತು ಮಾತೃಚಿಂತನೆಯಿಂದಲೂ ಬೇಕಾದಂಥವನು ವೈರಿಯಾದ ಕಾಮನನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಗೆಲ್ಲಬಲ್ಲನೆಂದು ನಮಗೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅನುಭವವಾದರೂ ಬಂದಿರುವದು. ಇದನ್ನು ನಾವು ಮೊದಲು ಅನುಭವ ತಕ್ಕೊಂಡು ಅನಂತರದಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತಿರುವೆವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಲಿನ ಮತ್ತು ಚಂಚಲಚಿತ್ತದ ಪುರುಷನು ಪರಸ್ತ್ರೀಯ ಕಡೆಗೆ ನೋಡುವ ಇಚ್ಛೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಒಮ್ಮೆಲೇ ತ್ಯಾಗಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿಯೇ ಅವನ ಉದ್ಧಾರವದೆ. ಮೋಹವಶನಾಗಿ ಒಂಟಿ ಹದ್ದುಗಳಂತೆ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನೆತ್ತರಿಸಿ, ಇಲ್ಲವೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ ನೋಡುವವನನ್ನು ಪಾಪಪಿಶಾಚಿಯು ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ಭಕ್ಷಿಸುವದು.

ನೋಡುವದೇ ಆದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸ್ತ್ರೀಯ ಕಡೆಗೆ ಮಾತೃಭಾವನೆಯಿಂದಲೇ ನೋಡಿರಿ. ಆಗ "ಅವ್ವಾ, ಅಕ್ಕಾ, ತಾಯೀ, ತಂಗಿ, ಅಮ್ಮಾ, ಇಲ್ಲವೇ ಮಾತುಃಶ್ರೀ" ಎಂಬ ಶಬ್ದಗಳಿಂದಲೇ ಸಂಬೋಧಿಸಿರಿ. ಆದರೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ನೋಡದಿರುವದೇ ಸರ್ವೋತ್ತಮವು !

ಮಾದ್ಯತಿ ಪ್ರಮದಾಂ ದೃಷ್ಟ್ವಾ ಸುರಾಂಪೀತ್ವಾ ನ ಮಾದ್ಯತಿ ।
ಯಸ್ಮಾತ್ ದೃಷ್ಟಿಮದಾ ನಾರೀ ತಸ್ಮಾತ್ತಾಂ ಪರಿವರ್ಜಯೇತ್ ॥

ಒಂದು ವೇಳೆ ಸುರಾಪಾನ ಮಾಡಿದ ಮನುಷ್ಯನು ಸಹ ಮೈಮರೆತು ಎಚ್ಚರಗೇಡಿಯಾಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪರಸ್ತ್ರೀಯ ಕಡೆಗೆ ಕೇವಲ ದೃಷ್ಟಿಕ್ಷೇಪದಿಂದಲೇ ಮನುಷ್ಯನು ಮೈಮರೆತು ವಿಚಾರಹೀನನಾಗುವನು ! ಕಾಮವಿಕಾರಕ್ಕೊಳಗಾಗುವನು ! ನೋಡಿದ ಕೂಡಲೇ ದಿಙ್ಮೂಢರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವದು ಸ್ತ್ರೀ ಸ್ವಭಾವವಿರುವದರಿಂದ ಅವಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪರಿತ್ಯಾಗ ಮಾಡುವದು ಅಥವಾ ಅವಳ ಕಡೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪಾದರೂ ನೋಡದಿರುವಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿಯೂ ತರಣೋಪಾಯವೂ ಇರುವವು.

ಯಾವ ಸ್ತ್ರೀಯೇ ಇರಲಿ, ಅವಳ ಕಡೆಗೆ ನೋಡದೇ ನೋಡಿದರೂ ಬಯಸದೆ ಅಂದರೆ ಅಧೋದೃಷ್ಟಿಯಾಗಿ ಪವಿತ್ರದೃಷ್ಟಿಯ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳತಕ್ಕದ್ದು. ಇದೇ ನಿಜವಾದ ಪವಿತ್ರತೆಯ ಲಕ್ಷಣವದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇನ್ನಾದರೂ ಜಾಗೃತರಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಕಡೆಗೆ ನೋಡಿ ಕಾಮವಿಕಾರಕ್ಕೊಳಗಾಗಬೇಡಿರಿ. ವಿಷಯಾಸಕ್ತರಾಗಬೇಡಿರಿ. ನೇಮಿಚಂದ್ರನು ತನ್ನ ಲೀಲಾವತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತೆ ಕಾಮನಿಂದುಂಟಾಗುವ ಹಾನಿಗಳನ್ನು ಅಡಿಗಡಿಗೆ ನೆನಪಿಗೆ ತಂದು ನಡೆಯಿರಿ.

ಅವಿವೇಕಂ ಮೃಗತೃಷ್ಣೆವೋಲ್ ಪೊಳೆವಿನಂ ಗಾಂಭೀರ್ಯವಾರಾಶಿ ಬ |
ತ್ತುವಿನಂ ಧೈರ್ಯಧರಾಧರಂ ಬಿರಿವಿನಂ ವಿದ್ಯಾವನಶ್ರೇಣಿ ಪೂ ||
ತ್ತುವಿನಂ ತಪ್ತಶರೀರಸೂರ್ಯಮಣಿಯಿಂ ಜ್ವಾಳಾಕಳಾಪಂಗಳು |
ಣ್ಮುವಿನಂ ಪೊಣ್ಮೆದುದೀಜಗತ್ರಯದೊಳಂ ಕಾಮೋಗ್ರಘರ್ಮಾಗಮಂ ||೧||

—ಲೀಲಾವತಿ ಪ್ರಬಂಧ

ಮತ್ತು ವಿಷಯಾಸಕ್ತಿಯಿಂದ ದೂರವಿದ್ದರೆ ಆಗುವ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿ ವರ್ತಿಸಿರಿ.

ತ್ರಿಪದಿ ॥ ವಿಷಯದಾ ಬೇರನ್ನು ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಕುಡಿದಾತ
ಪಶುಪತಿಯಕ್ಕು ಸಸಿನಕ್ಕು ಮೆಯ್ಬಣ್ಣ
ಮಿಸುನಿಯಂತಕ್ಕು ಸರ್ವಜ್ಞ ॥

ಮತ್ತು ಕಡೆಗೆ ಶಶ್ವದಾತ್ಮಹಿತವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿರಿ. "ಸರ್ವಸ್ವಮಪಿ ಸಂತ್ಯಜ್ಯ ಕಾರ್ಯಂ ಆತ್ಮಹಿತಂ ನರೈಃ" ಸರ್ವಸ್ವವನ್ನು ಸಹ ತ್ಯಜಿಸಿದರೂ ಮನುಷ್ಯನು ಆತ್ಮಹಿತವನ್ನು ಚಿಂತಿಸಲೇ ಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ದಾಸವಾಮನನು ಮನಸ್ಸಿಗುಪದೇಶಿಸುವದೇನಂದರೆ—

ಕಂದ ॥ ಎಲೆ ಮನವೆ ಪಾಪದೃಷ್ಟಿಯು
ಬಲುಭಯಕರ ನರಕಮಾರ್ಗಪದವೀಂ ಪಿಡಿಸಲ್ ।
ಚಲಿಸೈ ಕಣ್ಗಳ ಮುಚ್ಚುತ
ಸಲೆ ಕುಶಲರು ಪಿಡಿದು ಪೋದ ಸತ್ಪಥದಿಂದಂ ॥ ೧ ॥

॥ ಜಯ ಜಯ ರಘುವೀರ ಸಮರ್ಥ ॥

೩ನೇ ನಿಯಮ— ಕುದೃಶ್ಯತ್ಯಾಗ

ನ ಪಶ್ಯೇತ್ ಪ್ರಸ್ರವಂತೀಂ ಚ ತೇಜಸ್ಕಾಮೋ ದ್ವಿಜೋತ್ತಮಃ ।
ನಾಂಜಯಂತೀಂ ಸ್ವಕೇ ನೇತ್ರೇ ನ ಚಾಭ್ಯಕ್ತಾಮನಾವೃತಾಂ ॥
—ಶ್ರೀಮನು

"ತಮ್ಮ ವೀರ್ಯ-ಸಾಮರ್ಥ್ಯ-ತೇಜಗಳು ವೃದ್ಧಿಂಗತವಾಗಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವವರು, ಸ್ತ್ರೀಯರು ಪ್ರಸೂತಿಕಾಲದಲ್ಲಿ, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಡಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ನಗ್ನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ, ಸಣ್ಣ ವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಧರಿಸಿದಾಗ, ಕುಪ್ಪಸ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಇಲ್ಲದಾಗ ಅಥವಾ ಬರಿಮೈಯಿಂದಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಎರಡನೇ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ರಹಸ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವಾಗ ಅವರ ಕಡೆಗೆ ಎಂದೂ ನೋಡಕೂಡದು. ನೋಡಿದೊಡನೆಯೆ ಪುಣ್ಯತೇಜಗಳು ಮಣ್ಣು ಮುಕ್ಕುವವು."

ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯು ಸರ್ವದಾ ಪವಿತ್ರ ವಸ್ತುವಿನ ದರ್ಶನವನ್ನೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಪವಿತ್ರ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಮನಸ್ಸಾದರೂ ಅಪವಿತ್ರವಾಗುವದು. ಕ್ರಿಮಿ ಕೀಟಕ, ಜೇನ್ನೊಣ, ಮೇಷ ಮರ್ಕಟಾದಿ ಮಂಗ ಮುಂತಾ

ದವುಗಳಿಂದ ಗಜಸಿಂಹಗಳ ವರೆಗೆ ಯಾವ ಪ್ರಾಣಿಯಿದ್ದರೂ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ, ಅವುಗಳ ಮೈಥುನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಎಂದೂ ನೋಡಕೂಡದು. ಇಂಥ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿಂದ ಎದ್ದು, ಕೂಡಲೆ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ತಿರುಹಿ ಬೇರೆ ಕಡೆಗೆ ಹೊರಟುಹೋಗಿರಿ! ಮೋಹವಶರಾಗಿ ನೋಡಹತ್ತಿದಿರೆಂದರೆ ಹಾಳಾಗಿಯೆ ಹೋಗುವಿರಿ. ಲಕ್ಷದಲ್ಲಿಡಿರಿ! ಮುಖದ ಗುರುತಿನ ಸಲು ವಾಗಿ ಪರಸ್ತ್ರೀಯು ಕಡೆಗೆ ತುಸು ನೋಡಿದರೇನಾಗುವದೆಂಬ ಕಲ್ಪನೆಯು ಅತ್ಯಂತ ಘಾತುಕವಾದದ್ದೂ ಮತ್ತು ಪಾಪಮಯವಾದದ್ದೂ, ಇರುವದು. ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ:—

ತ್ರಿಪದಿ || ಪುರುಷ ಕಂಡರೆ ಕೊಲುವ ಅರಸ ದಂಡವ ಕೊಂಬ
ನರರು ಸುರರೆಲ್ಲ ಮುನಿವರು ಅಂತ್ಯಕ್ಕೆ
ನರಕ ಪರಸತಿಯು ಸರ್ವಜ್ಞ!

ಅನ್ಯರು ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿತಂಗಿಯಂದಿರ ಮೇಲೆ ಪಾಪದೃಷ್ಟಿಯನ್ನಿಡು ವದು ಎಷ್ಟು ಸಂತಾಪಜನಕವಾದದ್ದೂ ಮತ್ತು ಅನೀತಿಪೂರ್ಣವಾದದ್ದೂ ಇರುವದೋ ನೀವು ಎರಡನೆಯವರ ತಾಯಿತಂಗಿ ಅಕ್ಕಂದಿರ ಕಡೆಗೆ ಪಾಪ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡುವದು ಅಷ್ಟೇ ನಿಂದ್ಯವಾದದ್ದೂ ಅಧಮತನವುಳ್ಳದ್ದೂ ಮತ್ತು ನರಕಪ್ರದವಾದದ್ದೂ ಇರುವದು. ಅದರಂತೆಯೋ ಮೂತ್ರಕ್ಕೆ ಕುಳಿತ ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರನ್ನು ಪರಸ್ಪರರು ನೋಡಬಾರದು. ಪ್ರತಿಯೋರ್ವ ಪರಸ್ತ್ರೀಯನ್ನು ತನ್ನ ತಾಯಿಯೆಂದೇ ಭಾವಿಸಬೇಕು. ಸ್ತ್ರೀಯರು ಸುಖ ದಿಂದ ಕಾಲು ಚಾಚಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತಿರುವಾಗ್ಗೆ, ನೀರು ಕುಡಿಯುವಾಗ, ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ, ವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಧರಿಸುವಾಗ, ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವಾಗ ಮತ್ತು ನಗ್ನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಅವರ ಕಡೆಗೆ ಯಾರೂ ಎಂದೂ ನೋಡಲು ಬಯಸ ಬಾರದು. ಯಾಕಂದರೆ ಅದರಿಂದ ಸರ್ವ ಪುಣ್ಯವು ಸುಟ್ಟು ಬೂದಿಯಾಗು ವದು. ಇದನ್ನೇ ಒಬ್ಬ ಸಂತನು ಒಂದೇ ಧ್ವನಿಯಿಂದ ಸಾರುತ್ತಿರುವನು.

ಕಂದ || ಮಲ್ಲಿಗೆನನೆಗೋಲಂತಾ |
ನಿಲ್ಲದೆ ಹೃದಯವ ಪಿಡಿಯಲ್ಕೊಣಗಿದ ಪುಲ್ಲೊಳ್ ||
ಚಲ್ಲಿದ ಕಿಡಿಯಿಂದಾ ಪು- |
ಲ್ಲೆಲ್ಲಂ ಸುಡುವೋಲ್ ಕ್ಷಣದೊಳ್ ಸುಡುವುದು ಪುಣ್ಯಂ || ೧ ||

ಸಾರಾಂಶ:— ಮನವನ್ನು ಅಪವಿತ್ರಗೊಳಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ದಾಹವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪದಾರ್ಥದ ಕಡೆಗೆ ನೋಡುವದನ್ನೇ ಪ್ರತಿಜ್ಞಾ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡಿರಿ. ಇದರಲ್ಲಿಯೆ ಆತ್ಮೋದ್ಧಾರವದೆ.

೪ ನೇ ನಿಯಮ— ಪವಿತ್ರ ಮತ್ತು ಸರಲವಾದ ಉಪಜೀವನ.

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಪವಿತ್ರವಿರಬೇಕಾದಂತೆ, ಶರೀರದಿಂದಲೂ ಮತ್ತು ವಾಣಿಯಿಂದಲೂ ಸಹ ಅತ್ಯಂತ ಪವಿತ್ರವಾಗಿರಲೇ ಬೇಕು ; ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನು ಕೊನೆಗಾಣಿಸುವದು ಬಹು ಕಠಿಣ ವಾದದ್ದು ! ಶಾರೀರಿಕ, ವಾಚಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಪವಿತ್ರತೆಯೇ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವು. ಎಷ್ಟೋ ಜನರ ಉಡಿಗೆತೊಡಿಗೆಗಳು (ಹೊರಗಿನಿಂದಲೇ) ಬಾಹ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಹು ಸ್ವಚ್ಛ ಮತ್ತು ಸಭ್ಯತನದವಿದ್ದರೂ ಅವರ ವಾಣಿಯು ಬಹು ಬೀಭತ್ಸವಾದದ್ದಾಗಿರುವದು. ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಸಾಧುತ್ವದ ಬೆಡಗಿನಿಂದ ಮೆರೆಯುವ ಎಷ್ಟೋ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಜನರು ಬಹು ನೀಚರಿರುವರು. ಅವರ ಮನೆ ಯಲ್ಲಿಯ ವರ್ತನೆಯಂತೂ ಸುತರಾಂ ನಿಂದ್ಯವಾದದ್ದೂ ವಿಷಮಯ ವಾದದ್ದೂ ಇರುವದು. ಅದರಂತೆಯೇ ಶ್ರೀಜ್ಞಾನೇಶ್ವರರು "ಹೂವುಗಳಿಂದ ವೃಕ್ಷದ ಜ್ಞಾನವಾಗುವಂತೆ ಮಾತಿನಿಂದ ಮನದ ಪರೀಕ್ಷೆಯಾಗುವದು" ಎಂದು ಅಂದಿರುವರು. ಅಂದ ಬಳಿಕ ದುಷ್ಟ ಅಪವಿತ್ರ ವಚನಗಳನ್ನಾಡುವ, ಇಲ್ಲವೆ ಮಹಾನೀಚ ಮತ್ತು ಅಶ್ಲೀಲ ಬೈಗಳನ್ನು ಬೈಯುವ ಮನುಷ್ಯನ ಮನಶೀಲಗಳೆರಡೂ ಮಹಾ ನೀಚ ಮತ್ತು ಮಲಿನವಾಗಿರುವವೆಂಬದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವೇನು ? "ಮನದಲ್ಲಿದ್ದದ್ದೇ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ" ಎಂಬ ವಚನವು ಸುಳ್ಳಲ್ಲ. ಅರ್ಥಾತ್ ಇಂತಹ ಮನುಷ್ಯನ ಬಾಹ್ಯ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯೂ ಮತ್ತು ಸರ್ವ ಧರ್ಮ ಕರ್ಮ ಗಳೂ ತೀರ ವ್ಯರ್ಥವೇ ಸರಿ. ಯಾಕಂದರೆ ಅವನಿಗೆ ಧರ್ಮದ ಮರ್ಮವೇನೂ ಗೊತ್ತಿರುವದಿಲ್ಲ. ಇಂಥವನು ಕೇವಲ ಗಾಣಿಗನ ಎತ್ತೇ ಸರಿ. ಸಕಲ ವೇದ ಪುರಾಣಾಗಮಶ್ರುತಿಗಳನ್ನು ಓದಿದರೂ ಅವನಿಗೆ ಉನ್ನತಿಯೇ ಆಗುವದಿಲ್ಲ.

ದ್ವಿಪದಿ ॥ ಗಿಳಿಯಂತೆ ಬರಿದೆ ಪಠಿಸಿದರೇನು ಶ್ರುತಿಯ
ಒಳಗಿರುವ ಮನವು ತಿಳಿಯಿರಬೇಕು ತಿಳಿಯೋ ॥

ಎಂದು ಶ್ರೀ ತುಕೋಬಾರಾಯನಾದರೂ ಅನ್ನುವನು. ನಿಜವಾಗಿ ನೀಚ

ಪುರುಷನ ಬಾಯಿಂದಲೇ ಬೈಗಳು ಬರುವವು. ಆದರೆ ಉತ್ತಮ ಮನುಷ್ಯನ ಮುಖದಿಂದ ದುಃಶಬ್ದಗಳು ಎಂದೂ ಹೊರಡುವದಿಲ್ಲ. ಉತ್ತಮ ಪುರುಷನ ವರ್ತನೆಯು ಎಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಉತ್ತಮವಾದದ್ದೇ ಇರುವದು, ಪವಿತ್ರವಾಗಿಯೇ ಉಳಿಯುವದು. ಬಂಗಾರವು ಆಳವಾದ ಕತ್ತಲೆಯ ಖಣಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಶುದ್ಧವೇ. ಅರಸನ ಕಿರೀಟದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಪವಿತ್ರವೇ ಸರಿ. ಕಾಯಿಕ, ವಾಚಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಶುದ್ಧತೆಯೇ ಸರ್ವ ಧರ್ಮಗಳ ಮರ್ಮವೂ, ಶುದ್ಧ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ನಿಜವಾದ ರಹಸ್ಯವೂ ಆಗಿದೆ. "Chaste, simple living and high thinking" ಅಂದರೆ "ಶುದ್ಧ ಸಕಲ ಆಚಾರ ಮತ್ತು ಉದಾತ್ತ ವಿಚಾರ" ಇದೇ ಮಹಾಪುರುಷರ ಲಕ್ಷಣವು. ಸರಲ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ದೊಡ್ಡಸ್ತಿಕೆ ಇರುವದು. ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿಯೇ ಮಾನಸಿಕ ಪವಿತ್ರತೆ ಇರುವದು. ಕಲಾ-ಕುಸುರುಗಳಿಂದ ಶೋಭಿಸುವ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಮಲವು ಕೂಡ್ರುವಂತೆ, ಒಯ್ಯಾರದ ಡೌಲಿನ ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರು ಬಲು ಹೊಲಸಾದ ಹೇಸಿಯಾದ ಮನಸ್ಸಿನವರಿರುವರು. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿಯ ಎಲ್ಲ ಉಚ್ಚ ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರು ಉಚ್ಚ ವಿಚಾರದವರೂ ಮತ್ತು ಪವಿತ್ರ ವ ಸರಲ ಆಚರಣದವರೂ ಆಗಿರುವರು. ಸರಲ ನಡತೆಯಿಂದಲೇ ಮನುಷ್ಯನು ಶ್ರೇಷ್ಠನೂ ಮತ್ತು ಪವಿತ್ರನೂ, ಡಂಭಾಚಾರದಿಂದಲೇ ನೀಚನೂ, ನಿಂದ್ಯನೂ ಮತ್ತು ಅಪವಿತ್ರನೂ ಆಗುವನು. ವಿಲಾಸಪ್ರಿಯತೆಯಿಂದ ತನುಮನಧನಗಳೆಲ್ಲವೂ ಹಾಳಾಗಿ ಹೋಗುವವು. ವಿಲಾಸಿಯಾದ ಅಥವಾ ಭೋಗೇಚ್ಛು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಕಾಮದೇವನು ಕೂಡಲೇ ಕೊಲ್ಲುವನು ; ಬಡವರಿಗಿಂತ ಬಲ್ಲಿದರೇ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಮುಕರಿರುವರು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಬಹಳ ನಾಶಕ್ಕೀಡಾಗಿರುವರು. ತರತರದ ಬಣ್ಣಗಳಿಂದ ಚಿತ್ರಿತವಾದ, ಮತ್ತು ಕಾಮೋತ್ತೇಜಕವಾದ ಉಡಿಗೆತೊಡಿಗೆಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟೋ ಜನರು ಧರಿಸುತ್ತಿರುವರು. ಆದರೆ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯು ಶ್ರೀಭೀಷ್ಮನಂತೆ ಸಾದಾ ಇದ್ದು ಮತ್ತು ಶುಭ್ರವಾಗಿದ್ದ ಪೋಷಾಕನ್ನೇ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಖಾದಿಯ ಪೋಷಾಕವು ಸರ್ವೋತ್ಕೃಷ್ಟವಾದದ್ದೂ ಮತ್ತು ಪರಮ ಪವಿತ್ರವಾದದ್ದೂ ಇರುವದು. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸುಗಂಧಿಕ ತೈಲಲೇಪನ ಮಾಡುವದು ತಮ್ಮ ಕೈಯಿಂದಲೇ ಕೊರಳೊಳಗೆ ಹೂಮಾಲೆಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವದು, ಬೊಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಉಂಗುರ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವದು, ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಮುಖ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವದು, ತಾಂಬೂಲ ಸೇವನೆಯಿಂದ

ಮುಖ ಕೆಂಪಗೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವದು, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಹಗೆಗಳಾಗಿರುವವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇವೆಲ್ಲ ಶೃಂಗಾರ ಬೆಡಗುಗಳಿಂದ ಅಲಿಪ್ತರಾಗಿರಿ. ಶೃಂಗಾರಪೂರ್ಣ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ದೂರವಿದ್ದಷ್ಟು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಆತ್ಮ-ಸಂಯಮನ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾಗುವದೆಂಬದು ತ್ರಿವಾರ ಸತ್ಯವದೆ. ಸಾದಾ ನಡತೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಕಾಯಿಕ, ವಾಚಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಪವಿತ್ರ ವರ್ತನೆಯಿಂದ ನೀಚನು ಸಹ ಮಹಾತ್ಮನಾಗುವನು. ಬಂಧುಭಗಿನಿಯರೇ, ಸಾದಾ ಮತ್ತು ಪವಿತ್ರ ನಡತೆಯವರಾಗಿರಿ. ಇದರಲ್ಲಿಯೇ ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿಯೂ ಮತ್ತು ಆತ್ಮೋದ್ಧಾರವೂ ಇರುವವು. ಪವಿತ್ರ ಮತ್ತು ಸಾದಾ ನಡತೆಯವರಾಗಿರುವದು, ಅಥವಾ ಅನ್ಯ ಶಬ್ದಗಳಿಂದ ಹೇಳಬೇಕಾದರೆ ಭೋಗವಿಲಾಸಗಳಿಂದ ವಿರಕ್ತರಾಗಿರುವದು—ಇದೇ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ, ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿಯ ಮತ್ತು ಶ್ರೇಷ್ಠತಾಪ್ರಾಪ್ತಿಯ ಪರಮ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಮತ್ತು ಸುಲಭ ರಹಸ್ಯವಿರುವದು.

೫ನೇ ನಿಯಮ— ಪವಿತ್ರ ಸಂಗತಿ

ಗಂಗಾ ಪಾಪಂ ಶಶೀ ತಾಪಂ ದೈನ್ಯಂ ಕಲ್ಪತರುಸ್ತಥಾ ।
ಪಾಪಂ ತಾಪಂ ಚ ದೈನ್ಯಂ ಚ ಹಂತಿ ಸಂತೋ ಮಹಾಶಯಾಃ ॥

“ಗಂಗೆಯು ಪಾಪವನ್ನೂ ಶಶಿಯು ತಾಪವನ್ನೂ, ಕಲ್ಪತರುವು ದೈನ್ಯವನ್ನೂ ಹೋಗಲಾಡಿಸುವವು. ಆದರೆ ಸತ್ಸಂಗತಿಯೊಂದೇ ಪಾಪ ತಾಪ ದೈನ್ಯಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಹೊಡೆದಟ್ಟುವದು.” ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಆತ್ಮೋನ್ನತಿಯ ಸಲುವಾಗಿ ಇದ್ದ ಎಲ್ಲ ಸಾಧನಗಳಲ್ಲಿ ಸತ್ಸಂಗತಿಯೇ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದದ್ದು. ಸತ್ಸಂಗತಿಯೆ ಪವಿತ್ರ ಸಂಕಲ್ಪ, ಪವಿತ್ರ ದೃಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ಪವಿತ್ರ ಸರಲ ಉಪಜೀವನಗಳ ಮೂಲವಾಗಿರುವದು. ‘ಜತೆಯಂತೆ ಮತಿ,’ ಇದು ಸೃಷ್ಟಿಯ ಅಚ್ಚಳಿಯದ ನಿಯಮವದೆ. ಮನುಷ್ಯನು ಶ್ರೇಷ್ಠಸಂಗತಿಯಿಂದ ಶ್ರೇಷ್ಠನೂ ನೀಚಸಂಗದಿಂದ ನೀಚನೂ ಆಗುವವರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವೇನು? ಆದ್ದರಿಂದ ಸೌಖ್ಯ ಮತ್ತು ಕೀರ್ತಿಗಳನ್ನು ಬಯಸುವವರು ಸದಾ ಸತ್ಸಂಗತಿಯನ್ನೇ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ದುರ್ಜನರ ಗಾಳಿಗೆ ಸಹ ಎಂದೂ ನಿಲ್ಲಬಾರದು; ಯಾಕಂದರೆ ದುಷ್ಟರ ಸಂಸರ್ಗವು—

ಕಂದ ॥ ಪುದಿದಿರ್ಪುದು ತೇಳ್ಗೆ ವಿಷಂ ।
ತುದಿವಾಲದೊಳ್ಪೆದೆ ಫಣಿಗೆ ತುದಿದಾಡೆಗಳೊಳ್ ॥

ತುದಿನಾಲಗೆಯೊಳ್ ಪಿಸುಣಂ- ।
ಗಿದು ಸರಿಯವು ಸೋಂಕೆ ಕೊಲ್ವವಿದು ಸೋಂಕದೊಡಂ ॥೧॥
—ಚಿಕ್ಕದೇವರಾಜವಿಜಯ

ತುಡುಕಿದ ದೋಷಿಯನಲ್ಲದೆ ।
ಪಿಡಿಯದು ಘಟಸರ್ಪಮಂತುಟಲ್ಲದೆ ಪಿರಿದುಂ ॥
ತುಡುಕದ ನಿರ್ದೋಷಿಯುಮಂ ।
ಪಿಡಿವುದು ಖಳಮುಖಘಟೋಗ್ರಜಿಹ್ವಾಸರ್ಪಂ ॥ ೨ ॥
—ಜಗನ್ನಾಥವಿಜಯ

ಎಂಬಂತೆ ಪ್ಲೇಗಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಘಾತಕವಾದದ್ದಿರುವದು, ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕುಸಂಗತಿಯಿಂದ ಯಾವನು ನಾಶವಾಗಿಲ್ಲ? ಶ್ರೀ ಸಂಭಾಜಿಯಂಥ ಶೂರನೂ ನರಕೇಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಕುಸಂಗತಿಯಿಂದ ಮಣ್ಣುಗೂಡಲಿಲ್ಲವೇ? ಈಗಿನ ತರುಣ ಸಮಾಜವೆಲ್ಲ ಇಷ್ಟು ಪತಿತ, ಪಾಪಿ ಮತ್ತು ವ್ಯಭಿಚಾರಿಯಾಗಿರುವ ಕಾರಣವು ಕುಸಂಗತಿಯು ಹೊರ್ತು ಮತ್ತೇನಿರುವದು? "ಸಂಸರ್ಗಜಾ ದೋಷಗುಣಾ ಭವಂತಿ" ಸತ್ಸಂಗತಿಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯನು ಸದ್ಗುಣಿಯೂ ದುಸ್ಸಂಗತಿಯಿಂದ ದುರ್ಗುಣಿಯೂ ಆಗುವನು. ಇದು ತ್ರಿವಾರ ಸತ್ಯವದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕುಮಿತ್ರನಿರುವದಕ್ಕಿಂತ ಮಿತ್ರಹೀನನಾಗಿರುವದು ನಿಃಸಂಶಯವಾಗಿ ಶ್ರೇಯಸ್ಕರವು. ಕುಸಂಗತಿಯಿಂದ ತಪ್ಪದೇ ನರಕಪ್ರದ ಸ್ಥಿತಿಯು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವದು. "ದುರ್ಜನರ ಸಂಗದೊಡನಾಟ ಬಚ್ಚಲದ । ರೊಜ್ಜಿನಂತಿಹುದು" ಎಂದು ಸರ್ವಜ್ಞನು ಅನ್ನುವನು. ಕುಸಂಗತಿಯು ಉತ್ತಮನನ್ನು ಸಹ ಅಧಮನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವದು. ಸತ್ಸಂಗತಿಯು ಅಧಮಾಧಮನನ್ನು ಸಹ ಉತ್ತಮೋತ್ತಮನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವದು. ಜನ್ಮತಃ ಬೇಡನಿದ್ದವನು ವಾಲ್ಮೀಕಿ ಋಷಿಯಾಗಲಿಲ್ಲವೇ? ಸಂಪೂರ್ಣ ದುರಾಚಾರದ ಮತ್ತು ವ್ಯಭಿಚಾರದ ಮುಖ್ಯ ಮೂಲವು ಕುಸಂಗತಿಯೆ ಸರಿ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಸದಾ-ಚಾರದ ಮತ್ತು ಪವಿತ್ರ ವಿಚಾರದ ಮುಖ್ಯ ಮೂಲವು ಸತ್ಸಂಗತಿಯೇ ಸರಿ! ಸತ್ಸಂಗತಿಯ ಮಹಿಮೆಯು ಅಪರಂಪಾರವಾದದ್ದು. ಸಂಸಾರಸಾಗರವನ್ನು ದಾಟುವ ಆಶೆಯಿಲ್ಲದೆ ಅಸಮರ್ಥರಾಗಿ ನಿಂತು ನೆರಳುತ್ತಿರುವವರನ್ನು ಸತ್ಸಂಗತಿಯು ತನ್ನ ಪ್ರಸಾರದಿಂದ ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ದಾಟಿಸಿ

ಪಾರುಮಾಡಿರುವದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೋರೋಪಂತರು ಪ್ರಭುರಾಯರಿಗೆ ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳುವದೇನಂದರೆ— "ಹೇ ಪರಮೇಶ್ವರಾ! ನನಗೆ ಸದಾ ಸತ್ಸಂಗತಿಯೇ ಒದಗಲಿ. ಕಿವಿಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಸದ್ವಚನವನ್ನೇ ಕೇಳಲಿ; ಬುದ್ಧಿಯು ಮಾಲಿನ್ಯರಹಿತವಾಗಲಿ. ವಿಷಯವು ಸ್ವಲ್ಪಾದರೂ ಸೇರದಿರಲಿ; ಮನವು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸತ್ಪುರುಷರ ಚರಣಕಮಲಗಳ ಆಶ್ರಯವನ್ನು ಹುಡುಕಲಿ; ಅಲ್ಲಿಂದ ಎಂದೂ ಪರಾವೃತ್ತವಾಗದಿರಲಿ; ಅದನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಬಲಾತ್ಕಾರದಿಂದ ಸೆಳೆದರೂ ಪುನರಪಿ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ಥಿರವಾಗಲಿ; ಸತ್ಸಮಾಗಮದ ವಿಯೋಗದಿಂದ ಮನವು ಎಡೆಬಿಡದೆ ಹಳಹಳಿಸಲಿ, ಶೋಕವಿಹ್ವಲವಾಗಲಿ; ಹಗಲಿರುಳು ನಿನ್ನ ಉಜ್ವಲ ಚರಿತ್ರದ ಗುಣಗಾನವನ್ನು ಮಾಡಲಿ; ಅದು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಅಖಂಡವಾಗಿ ಆಸಕ್ತವಾಗಲಿ; ದೇವಾ, ಇದೇ ನಿನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಬೇಡಿಕೆಯು. ಹೇ ಪ್ರಭುವೇ, ದುಷ್ಟರೂ ದುರ್ಜನರೂ ಒಡ್ಡಿದ ವಿಘ್ನಗಳ ಭಾಧೆಯು ನನ್ನ ಮನಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪಾದರೂ ಆಗದಿರಲಿ; ಈಶ್ವರಭಜನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ನನ್ನ ಮನವು ಸದಾ ರತವಾಗಲಿ; ಅಲ್ಲಿಂದ ಅದು ಎಂದೂ ಕದಲದಿರಲಿ, ಮತ್ತು ಭಜನೆಯ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಬಿಡದಿರಲಿ; ಸತ್ಪುರುಷರು ಹಾಕಿಕೊಟ್ಟ ಕಿತ್ತಿಯನ್ನೇ ನನ್ನ ಮನವು ತೀಡಲಿ; ಮತ್ತು ಸ್ವತತ್ವವೆಂದರೆ "ನಾನಾರು? ನನ್ನ ಸ್ವರೂಪವೇನು? ನಾನೇನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವೆ? ಮತ್ತು ಮುಂದೆ ನಾನೇನಾಗುವೆ" ಎಂಬ ಸರ್ವ ಆತ್ಮತತ್ವಗಳನ್ನು ಮನವು ಚನ್ನಾಗಿ ಮನನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿ; ಎಲ್ಲ ಒಣ ಹೆಮ್ಮೆಯು ಒಣಗಿ ಹೋಗಲಿ. ಈ ಮೇರೆಗೆ ಪವಿತ್ರ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮನವು ಒಮ್ಮೆ ಪಾವನವಾದ ಮೇಲೆ ತಿರುಗಿ ಮಲಿನವಾಗದಿರಲಿ—ಆತ್ಮವಿಮುಖವಾಗದಿರಲಿ. "ನಾನು ನಿತ್ಯ ಶುದ್ಧ ಬುದ್ಧ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಸ್ವರೂಪನಿರುವೆ" ನೆಂಬ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದ ಯೋಗದಿಂದ ನನ್ನ ಕಾಯಿಕ ವಾಚಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಪಾಪಗಳೆಲ್ಲ ಸುಟ್ಟುಹೋಗಲಿ; ಅದರ ಸಲುವಾಗಿ ಸದಾ ನನ್ನ ಮನವು ಸತ್ಸಂಗತಿಯಲ್ಲಿಯೆ ತಲ್ಲೀನವಾಗಲಿ, ಈ ನಿಶ್ಚಯವೇ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಕಡೆತನಕ ದೃಢವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಲಿ!"

ಹಿಂದೂ ಸಮಾಜವು ಈಗ ಕುಸಂಗತಿಯ ಶಿಖರವನ್ನೇ ಕಂಡಿರುವದು. ನೃತ್ಯ, ರಂಗ, ನಾಟಕ, ಬೈಲಾಟ, ಛಾಯಾಚಿತ್ರದಾಟ (ಸಿನೇಮಾ) ಮತ್ತು ಹೋಳೀಹುಣ್ಣಿವೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ನಾವು ಮತ್ತಿಷ್ಟು

ಅಧಃಪತಿತರಾಗುವೆವು ; ಪವಿತ್ರ ದೇವಾಲಯುಗಳಲ್ಲಿ ಸಹ ಮಹಾ ಅಮಂಗಲ ಮುಖದ ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಪಾಪದ ಮೂರ್ತಿಯಾದ ವೇಶ್ಯಾಸ್ತ್ರೀಯು ನೃತ್ಯವು ನಡೆಯುವದು ಎಷ್ಟೋ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿರುವದು. ಅಹಹಾ! ಇದಕ್ಕಿಂತ ದುಃಖಪ್ರದವಾದ ಮತ್ತು ನರಕಪ್ರದವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯು ಮತ್ತಾವದಿರುವದು! ಈಗಿನ ಕಾಲದ ರಾಮಲೀಲೆಯೂ ಸಹ ಬಹುತರವಾಗಿ ಕಾಮಲೀಲೆಯಾಗಿರುವದು. ರಾಮಲೀಲೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಆಗಲಿ, ಇಲ್ಲವೆ ನಾಟಕದಲ್ಲಿಯೆ ಆಗಲಿ, ನೃತ್ಯವಾಗದ ದಿನವು, ರಸಿಕರಿಗೆ ಉಪ್ಪಿಲ್ಲದ ಸಪ್ಪನ್ನ ಅನ್ನದಂತೆ ತೋರುವದು! ತಾಯಿತಂದೆಗಳು, ತಮ್ಮ ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಾಟಕ, ನೃತ್ಯ, ಬೈಲಾಟ, ಛಾಯಾಚಿತ್ರದಾಟ (ಸಿನೇಮಾ) ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ನೋಡಲಿಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ದು ತಾವು ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಶೃಂಗಾರಚೇಷ್ಟೆಗಳನ್ನು ತದ್ವತ್ ಬಹು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಅವರಿಗೆ ತೋರಿಸುವರಲ್ಲ! ಸಜ್ಜನರೇ, ಇಂತಹ ಬಾಲಬಾಲಿಕೆಯರು ವ್ಯಭಿಚಾರಿಗಳಾಗದೇ ಹೇಗೆ ಉಳಿಯುವರು? ನೃತ್ಯದಲ್ಲಿಯ ಮತ್ತು ಬೈಲಾಟದಲ್ಲಿಯ ಕೆಟ್ಟ ಕೆಟ್ಟ ಮಾತುಗಳನ್ನೂ ಹಾಡುಗಳನ್ನೂ ಕೇಳಿ ಯಾವ ಮನುಷ್ಯನ ಶೀಲ ಉಳಿಯುವದು? ಛಾಯಾಚಿತ್ರದಲ್ಲಿಯ ಬೀಭತ್ಸ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಯಾವನ ಮನವು ವಿಕೃತವಾಗಲಾರದು? ಹೋಳೀಹುಣ್ಣಿವೆಯಲ್ಲಿಯ ಅಸಂಬದ್ಧ ಪ್ರಲಾಪಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶೀಲವು ಭ್ರಷ್ಟವಾಗದ ಒಬ್ಬನೇ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ತೋರಿಸಬಲ್ಲಿರೋ? ಈಗಿನ ಘನವಿದ್ವಾಂಸರು ಸಹ ಆತ್ಮ-ಪತಿತರಾಗಿ, ಅಂಧಕಾರದಲ್ಲಿ ಪಾಪಕರ್ಮವನ್ನಾಚರಿಸುವ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವು ಮೇಲಿನ ಪ್ರಕಾರದ ಬಹುರೂಪದ ಕುಸಂಗತಿಯಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೇನು? ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವ ಕುಸಂಗತಿಯು ಭೀಷಣ ಪರಿಣಾಮುವನ್ನು ತಾವು ಭೋಗಿಸುತ್ತಿರುವರೋ ಆದರಿಂದ ಶಕ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ದೂರವಿರಲಿಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೋಧಿಸಿ, ಇಲ್ಲವೆ ಇಂತಹ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಒಂದು ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಲಿಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಅವರನ್ನು ಸನ್ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಹಿರಿಯರ ಆದ್ಯಕರ್ತವ್ಯವದೆ! ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಆಲಸ್ಯ ಮಾಡುವದು ಲಜ್ಜಾಸ್ಪದ ಅಥವಾ ಅಪಮಾನಕಾರಕವಾದದ್ದೆಂದು ತಿಳಿಯದಿರುವದೆಂದರೆ ದುರಭಿಮಾನದಿಂದ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಘಾತಿಸಿದಂತೆಯೇ ಸರಿ. ಇಂತಹ ತಾಯಿತಂದೆಗಳು ಮತ್ತು ಗುರುಜನರು ಸ್ವಸಂತತಿಯನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವ ಕೊಲೆಗಡಕರೆಂದೇ

ಸಾವು ಅನ್ನುವೆವು! ಕರುಣಾಹೀನರಾದ ಕಟುಕರೆಂದೇ ನಾವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನುಡಿಯುವೆವು! ಮೊದಲಿನ ತಾಯಿತಂದೆಗಳು ಎಂಟು ವರ್ಷದ ತಮ್ಮ ಚಿಕ್ಕ ಬಾಲಕನಿಗೆ ಮೌಂಜೀಬಂಧನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಉಪದೇಶ ವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ಅಪ್ರಾಸಂಗಿಕವಾಗಲಾರದೆಂದು ನಂಬುವೆವು.

ತಂದೆಯು ಅನ್ನುವದೇನಂದರೆ— "ತ್ವಂ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರ್ಯಸಿ" ಇಂದಿನಿಂದ ನೀನು ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯಾಗಿರುವಿ. "ದ್ವಾದಶವರ್ಷಾಣಿ ಪ್ರತಿವೇದಂ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಂ ಗೃಹಾಣ ವಾ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಂ ಚರ" ಹನ್ನೆರಡು ವರುಷಕ್ಕೊಂದರಂತೆ ೩ ವೇದಗಳನ್ನು ಸಾಂಗೋಪಾಂಗವಾಗಿ ಕಲಿಯುವ ವರೆಗೆ ಅಂದರೆ ೪೮ ವರ್ಷ ಗಳ ತನಕ ಶುದ್ಧ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ವ್ರತದಿಂದಿರು. "ಮೈಥುನಂ ವರ್ಜಯ" ಸ್ತ್ರೀವಿಷಯಕ ಸ್ಮರಣ, ಕೀರ್ತನ, ಶ್ರವಣ, ಪ್ರೇಕ್ಷಣ, ಗುಹ್ಯಭಾಷಣ, ಸಂಕಲ್ಪ, ಅಧ್ಯಾಪಸಾಯ, ಕ್ರಿಯಾನಿಷ್ಪತ್ತಿ- ಈ ಎಂಟು ಮೈಥುನಗಳನ್ನು ಅದರಂತೆಯೇ ಹಸ್ತಮೈಥುನಾದಿ ಸೃಷ್ಟಿಬಾಹ್ಯ ನಿಷಿದ್ಧ ಮೈಥುನಗಳನ್ನು ಸರ್ವತ್ರ ತ್ಯಜಿಸುವಂಥವನಾಗು. "ಉಪರಿಶಯ್ಯಾಂ ವರ್ಜಯ" ಪಲಂಗಾದಿಗಳ ಮೇಲೆ ಅರ್ಥಾತ್ ಮೆತ್ತನ್ನ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಬೇಡ; ಯಾವಾಗಲೂ ನೆಲದ ಮೇಲೆಯೋ ಉರುಟಾದ ಬಿರುಸಾದ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆಯೋ ಮಲಗು. (ಆದರೆ ಕಟ್ಟಿಗೆಯ ಫಳಿಯ ಪಲಂಗವಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ). ಅದರಂತೆಯೇ "ಏಕಃ ಶಯೀತ ಸರ್ವತ್ರ" ನಿನ್ನ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸದಾ ನೀನೊಬ್ಬನೇ ಮಲಗು, ಎರಡನೆಯವರನ್ನು ಎಂದೂ ಮಲಗಗೊಡ ಬೇಡ. "ಸತತಂ ಕರ್ಮ ಕುರು" ಸದಾ ಸತ್ಕರ್ಮರತನಾಗು. ಎಂದೂ ಸುಮ್ಮನೇ ಕೂಡ್ರಬೇಡ. ವೃಥಾ ನಿದ್ರೆಗೈಯ್ಯಬೇಡ. "ದಿವಾ ಮಾ ಸ್ವಾಪ್ಸೀಃ" ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ನೀನೆಂದೂ ಮಲಗಬೇಡ. "ವೇದಮಧೀಷ್ವ" ನಿರಂತರವಾಗಿ ವೇದವಿದ್ಯೆಯು-ಆತ್ಮವಿದ್ಯೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿ ನೀನು ಪೂರ್ಣ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಿಯಾಗು. "ಆಚಾರ್ಯಾಧೀನೋ ಭವ" ಸದಾ ಗುರುವಿನ ಅಧೀನದಲ್ಲಿದ್ದು ಅವನು ಹೇಳಿ ದಂತೆ ವರ್ತಿಸು. ಅಧರ್ಮದಿಂದ ಸಂರಕ್ಷಿತನಾದ ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅದ್ವಿತೀಯ ವಾದ ಶಕ್ತಿಯು ಉದಯವಾಗುವದು. "ಕ್ರೋಧಾನೃತೇ ವರ್ಜಯ" ಸಹಸಾ ಸಿಟ್ಟಿಗೇಳಬೇಡ ಮತ್ತು ಎಂದೂ ಸುಳ್ಳಾಡಬೇಡ. ಯಾಕಂದರೆ ಅವು ಪುಣ್ಯ ತೇಜಗಳನ್ನು ಹರಣಮಾಡುವ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಚಾಂಡಾಲರೂಪಿಗಳೇ ಸರಿ. "ಸುಶೀಲೋ ಮಿತಭಾಷೀ ಸಭ್ಯೋ ಭವ" ಶೀಲವಂತನೂ ಮಿತಭಾಷಿಯೂ

(ಯಾಕಂದರೆ ಬಹಳ ಮಾತಾಡುವ ಭರದಲ್ಲಿ ಸುಳ್ಳುಮಾತು ಒದಗುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಮಿತಭಾಷಿಯು, "ಸತ್ಯಾಯ ಮಿತಭಾಷಣಂ"—(ರಘುವಂಶ) ಮತ್ತು ಸಭ್ಯನೂ ಅಂದರೆ ಸಜ್ಜನರ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ್ರಲಿಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯನೂ ಆಗು.

ತ್ರಿಪದಿ ‖ ಕೋಪವೆಂಬುದು ತಾನು ಪಾಪದಾ ನೆಲೆಗಟ್ಟು
ಕೂಪದೊಳು ನೇಣು ಹರಿದಂತೆ ನರಕಕ್ಕೆ
ಕೋಪಿ ತಾನಿಳಿವ ಸರ್ವಜ್ಞ !

ಚ. ಮಾ. ವೃ. ‖ ಪೊಲೆ ಮುಳಿಸೆಂಬದಾ ಮುಳಿಸು ಪುಟ್ಟಿದ
ಪೊಟ್ಟರೊಳಾವನಾದೊಡಂ
ಪೊಲೆಯುನೆ ಪಾಪಹೇತು ಮುಳಿಸಲ್ಲದೆ ಪೇಳ್ ಪೆರತುಂಟೆ
ಕೋಪದಿಂ
ಕೊಲೆ ದೊರೆಕೊಳ್ಗುಮಾ ಕೊಲೆಯೆ ಪಾತಕಮೆಂಬುದು
ಪುಣ್ಯಮೆಂಬುದಾ
ಕೊಲೆ ಪೊಲೆಪೊರ್ದದಿರ್ಪಿರವೆ ನೀಮುದರಿಂ ಕೊಲೆಯುಂ
ವಿರೋಧಮುಂ

—ರಾಮಚಂದ್ರಚರಿತ ಪುರಾಣಂ

ಉದಾ:- ಬಾಲಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯಾದ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಮಾಣಿಕರಾವರವರು ೫೪ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನವಾದರೂ ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಿದ್ದನ್ನು ಯಾರೂ ಕಂಡಿಲ್ಲ. ಒಂದೇ ಸವನೆ ಐದೈದು ಆರಾರು ದಿನಗಳ ತನಕ ನಿದ್ದೆಗೇಡಾಗಿದ್ದರೂ ಅವರು ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಎಂದೂ ಮಲಗುವದಿಲ್ಲ. ಹಗಲೆಲ್ಲ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಮಗ್ನರಾಗಿರುವರು. "ನಿತ್ಯಂ ಯುಕ್ತಾಹಾರವಿಹಾರವಾನ್ ವಿದ್ಯೋಪಾರ್ಜನೇ ಚ ಯತ್ನವಾನ್ ಭವ" ಅಯೋಗ್ಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಎಂದೂ ಸೇವಿಸದೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಯೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮಿತ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಭುಂಜಿಸು. ಮನಬಂದಂತೆ ತಿರುಗದೇ ಧೃಢಮನಸ್ಸಿನಿಂದಲೂ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಪ್ರಯತ್ನದಿಂದಲೂ ಚನ್ನಾಗಿ ವಿದ್ಯೆ ಗಳಿಸು. "ಮಾಂಸರುಕ್ಷಾಹಾರಂ ಮದ್ಯಾದಿ ಪಾನಂ ಚ ವರ್ಜಯ" ಮಾಂಸ, ಒಣಗಿದ ಅಥವಾ ಹಳಸಿದ ಅನ್ನ, ಹೆಂಡ (ಅದ ರಂತೆಯೇ ಚಹಾ, ಕಾಫಿ, ಸೋಡಾ, ಲೆಮನ್, ಬರ್ಫ) ಮುಂತಾದ

ಉತ್ತೇಜಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನೀನು ಎಂದೂ ಸೇವಿಸಬೇಡ. "ತೈಲಾಭ್ಯಂಗ ಮರ್ದನಾತ್ಯಾಮ್ಲಾತಿತಿಕ್ತಕಷಾಯಕ್ಷಾರರೇಚನದ್ರವ್ಯಾಣಿ ಮಾ ಸೇವಸ್ವ" ಸುಗಂಧ ತೈಲಾದಿಗಳನ್ನು ಪೂಸಿಕೊಂಡು ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಅಭ್ಯಂಗಸ್ನಾನ ಮಾಡುವದು, ಮೈತಿಕ್ಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದು— ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ತಿಕ್ಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸು. ಅದರಂತೆಯೇ ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪು, ಕಾರ, ಒಗರು, ಸವಿ, ರೇಚಕಾದಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಎಂದೂ ಸೇವಿಸಬೇಡ. "ಅತ್ಯಂತಸ್ನಾನಂ ಭೋಜನಂ ನಿದ್ರಾಂ ಜಾಗರಣಂ ನಿಂದಾಲೋಭಮೋಹಭಯ ಶೋಕಾನ್ ವರ್ಜಯ" ಅತಿಸ್ನಾನ, ಭೋಜನ, ನಿದ್ರಾ, ಜಾಗರಣೆಗಳನ್ನು ಪರಿತ್ಯಜಿಸು. ಅಂದರೆ ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೀನು ಅತಿಪರಿಮಿತನಾಗಿಯೂ ನಿಯಮಿತನಾಗಿಯೂ ಇರು. ಅದರಂತೆಯೇ ನಿಂದಾ, ಲೋಭ, ಭಯ, ಮೋಹ, ಶೋಕಾದಿಗಳನ್ನು ಸರ್ವಥಾ ತ್ಯಾಗಮಾಡು. "ಕೌಶಿಲಮಂಗಧಾಂಜನಾನಿ ವರ್ಜಯ" ಹಾಡುವದು, ಬಾರಿಸುವದು, ಕುಣಿಯುವದು, ಇಲ್ಲವೆ ನಾಟಕ, ನೃತ್ಯ, ಬೈಲಾಟ, ಛಾಯಾಚಿತ್ರದಾಟ (ಸಿನೇಮಾ) ನೋಡುವದು ಮುಂತಾದ ನಿಂದ್ಯಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಕೂಡಲೆ ವರ್ಜಿಸು. ತಿರುಗಿ ಅವುಗಳ ಕಡೆಗೆ ಎಂದೂ ನೋಡದಿರು. ಅದರಂತೆಯೇ ಸುವಾಸತೈಲ, ಅತ್ತರ, ಹೂವಿನ ಹಾರ, ಪುಷ್ಪಗುಚ್ಛ, ಅಂಜನ, ಸುರಮಾ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ನೀನು ಎಂದೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಹ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡ. "ಕ್ಷುರಕೃತ್ಯಂ ವರ್ಜಯ" ಕ್ಷೌರವನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡ ಇಲ್ಲವೆ ಕೂದಲುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡ ಅಂದರೆ ಕಟಿಂಗ (Cutting) ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡ. (ಇಲ್ಲವೆ ವಾರಾಂಗನೆಯರಂತೆ ಬೈತಲೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ವಯ್ಯಾರ ಮಾಡಬೇಡ). "ಕ್ಷೌರವನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡ" ಎಂದು ಆಜ್ಞೆ ಮಾಡುವದರಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯು ಬಹು ಸಾದಾ ರೀತಿಯಿಂದಿದ್ದು ದೂಷಿತನಾಗಬಾರದೆಂದೇ ತಂದೆಯು ಉದ್ದೇಶವಿರಬೇಕು. ಯಾಕಂದರೆ ನಾಪಿತನು ಸಂಸರ್ಗದುಷ್ಟನಿರುವನು. ಅಂದರೆ ಎಷ್ಟೋ ದುಷ್ಟ ಮತ್ತು ಅಪವಿತ್ರ ಜನರ ಸಂಸರ್ಗದಿಂದ ದೂಷಿತನಾಗಿರುವನು. "ಎರಡನೆಯವರು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಒಂದು ವಸುವನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯು ಉಪಯೋಗಿಸಕೂಡದೆಂ"ಬ ತತ್ವವೇ ಶಾಸ್ತ್ರಾಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ಸಹ ಕಂಡುಬರುವದು. "ಅಂತಗ್ರಾಮನಿವಾಸೋಪಾನಚ್ಛತ್ರಧಾರಣಂ ವರ್ಜಯ" ಊರಲ್ಲಿರಬೇಡ! ಯಾಕಂದರೆ ಅನೇಕ ಗ್ರಾಮ್ಯಗೋಷ್ಠಿಗಳು

ಕಿವಿಗೆ ಬೀಳುವವು ಇಲ್ಲವೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವವು. ಹೀಗಾಗಲು ಎಳೆಬುದ್ಧಿಯ ಮೇಲೆ ಬಹು ದುಷ್ಟ ಪರಿಣಾಮವಾಗುವದು ಮತ್ತು ಇದರ ಅನುಭವವು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇದ್ದೇ ಇದೆ. ಅದರಂತೆಯೇ ಪಾದತ್ರಾಣಗಳನ್ನೂ ಕೊಡೆಯನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡ. (ಶರೀರವು ದುಃಖಸಹಿಷ್ಣುವೂ ಮತ್ತು ಗಟ್ಟಿಯಾದದ್ದೂ ಆಗಬೇಕೆಂಬುದೇ ಇದರ ಉದ್ದೇಶ). "ಗವಾಶ್ವಹಸ್ತ್ಯುಷ್ಟ್ರಾದಿಯಾನಂ ವರ್ಜಯ" ಎತ್ತು, ಕುದುರೆ, ಆನೆ, ಒಂಟೆ, ಕಾಲುಗಾಡಿ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಮೇಲೆ ಕೂಡ್ರಬೇಡ, (ಯಾಕಂದರೆ ಇವೆಲ್ಲವೂ ವೀರ್ಯಕ್ಷೋಭಕ ಮತ್ತು ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯಕಾರಕವಿರುವವು. ಕಾಲುಗಾಡಿಯ ಮೇಲೆ ಬಹಳ ಕೂಡ್ರುವವನು ಹತವೀರ್ಯನಾಗುವನು). "ಅಕಾಮತಃ ಸ್ವಯಮಿಂದ್ರಿಯಸ್ಪರ್ಶೇನ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನಂ ರಿಹಾಯ ವೀರ್ಯಂ ಶರೀರೇ ಸಂರಕ್ಷ್ಯೋರ್ಧ್ವರೇತಾಃ ಸತತಂ ಭವ" ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಯ ಕಾಲವನ್ನಷ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಾದರೂ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಡ. ವೀರ್ಯಪತನವಾಗುವಂತಹ ಚೇಷ್ಟೆಗಳನ್ನು ಕನಸು ಮನಸಿನಲ್ಲಿ ಸಹ ತರಬೇಡ. (ಈ ಆಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನಾದಿ ಸೃಷ್ಟಿಬಾಹ್ಯ ಮೈಥುನಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಷೇಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವವು.) ಮತ್ತು ಚನ್ನಾಗಿ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಿ ನೀನು ಯಾವಾಗಲೂ ಊರ್ಧ್ವರೇತಸ್ವಿಯಾಗು. "ಪ್ರತಿದಿನಂ ರಾತ್ರೇ ಪಶ್ಚಿಮೇ ಯಾಮೇ ಚೋತ್ಥಾಯಾವಶ್ಯಕಂ ಕೃತ್ವಾ ದಂತಧಾವನಂ ಸ್ನಾನಸಂಧ್ಯೋಪಾಸನೇಶ್ವರಸ್ತುತಿಪ್ರಾರ್ಥನೋಪಾಸನಾಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಂ ನಿತ್ಯಮಾಚರ" ದಿನಾಲು ಮಂಗಲಕರವಾದ ಬ್ರಾಹ್ಮೀಮುಹೂರ್ತದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಬೆಳಗಿನ ನಾಲ್ಕು ಹೊಡೆಯುವ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಎದ್ದು ಶೌಚಮುಖಮಾರ್ಜನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಸ್ನಾನಸಂಧ್ಯೋಪಾಸನೆಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಿ ಈಶ್ವರಭಕ್ತಿಪರವಾದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಮದಿಂದ ಆಚರಿಸು. ಆದರಂತೆಯೇ ಯಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧ್ಯಾನ, ಧಾರಣ, ಸಮಾಧಿಗಳೆಂಬ ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗಗಳ ದೃಢಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿಡು. (ಯಾಕಂದರೆ "ಯೋಗಶ್ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿನಿರೋಧಃ" (ಪಾತಂಜಲಿ) ಯೋಗದಿಂದ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧವೂ ಮತ್ತು ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿಯೂ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾಗಿ ಆಗುವವು.) "ಏವಂ ಪ್ರಾತಃಸಾಯಂ ಅಭಿವಾದನವಿದ್ಯಾಸಂಚಯ

ಜಿತೇಂದ್ರಿಯತ್ವಾದೀನ್ಯೇತೇ ತೇ ನಿತ್ಯಧರ್ಮಃ'' ಈ ಮೇರೆಗೆ ಮೇಖಲಾ, ಕೌಪೀನ, ದಂಡಧಾರಣ, ಪ್ರಾತಃಶೀತಸ್ನಾನ, ಸಂಧ್ಯೋಪಾಸನಹೋಮ, ಪ್ರಾತಃಸಂಧ್ಯಾಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಗುರುಜನರಿಗೆ ವಂದನ, ವೇದಾಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಪಾಲನ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವದು, ನಿಷೇಧವಾದವು ಗಳನ್ನು ಬಿಡುವದು, ನಿನ್ನ ನಿತ್ಯ ಧರ್ಮವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಸುಂದರ ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟ ಉಪದೇಶಮಾಡಿ ತಾಯಿತಂದೆಗಳು ತಮ್ಮ ಮಗನನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಗುರುವಿನ ಸ್ವಾಧೀನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು, ಮತ್ತು ಗುರುವಾದರೂ ಮೊದಲು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಕಲಿಸುತ್ತಿದ್ದನು. ಆದ್ದರಿಂದ ಬಾಲಬಾಲಿಕೆಯರು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಪಾಲನ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೂ ಮತ್ತು ದುಸ್ತರವಾದ ಸಂಸಾರಸಾಗರ ವನ್ನು ದಾಟಿ ಪಾರಾಗಲಿಕ್ಕೂ ಸಮರ್ಥರಾಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದನ್ನು ಕೇಳಿ ಯಾದರೂ ಈಗಿನ ತಾಯಿತಂದೆಗಳು ಜಾಗೃತರಾಗುವರೋ ? ಜಾಗೃತರಾಗಿ ಸ್ಪಷ್ಟ ಬೋಧಾಮೃತವನ್ನು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕುಡಿಸಿ ಅವರನ್ನು ಎಚ್ಚರ ಗೊಳಿಸುವರೋ ? ಇಂಥ ತಾಯಿತಂದೆಗಳೇ ತಮ್ಮ ಕನ್ಯಾಪುತ್ರರ ನಿಜವಾದ ಪಾಲಕರು ! ಮತ್ತು ಅವರೇ ನಿಜವಾದ ತಾರಕರು ! ಇಂಥವರ ಸಹವಾಸವೇ ನಿಜವಾದ ಸತ್ಸಂಗತಿಯು.

"ನೀನು ಸಜ್ಜನರ ಸಂಗಡ ನರಕದಲ್ಲಿರುವಿಯೊ ಅಥವಾ ದುರ್ಜನರ ಸಂಗಡ ಸ್ವರ್ಗದಲ್ಲಿರುವಿಯೊ ಹೇಳು" ಎಂದು ಶ್ರೀವಿಷ್ಣುವು ಒಮ್ಮೆ ಬಲಿರಾಜ ನಿಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮಾಡಲು ಕೂಡಲೆ ಬಲಿರಾಜನು "ಸಜ್ಜನರ ಸಹವಾಸದಲ್ಲಿ ನಾನು ನರಕದಲ್ಲಿಯೆ ಇರುವೆನು" ಎಂದು ಉತ್ತರ ಕೊಟ್ಟನು. ಶ್ರೀ ವಿಷ್ಣುವು "ಅದೇಕೆ"ಂದು ವಿಚಾರಿಸಲು ಬಲಿರಾಜನು ಕೊಟ್ಟ ಉತ್ತರವೇನೆಂದರೆ:— "ಸಜ್ಜನರಿರುವ ಸ್ಥಳವೇ ಸ್ವರ್ಗವು, ದುರ್ಜನರಿರುವ ಸ್ಥಳವೇ ನರಕವು. ದುಷ್ಟ ನರು ಸ್ವರ್ಗವನ್ನು ನರಕವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವರು ! ಮತ್ತು ಸಜ್ಜನರು ನರಕ ವನ್ನು ಸ್ವರ್ಗವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವರು !" (ದೇವಾಲಯದಲ್ಲಿ ನೃತ್ಯ ಮಾಡಿಸು ವದೆಂದರೆ ಸ್ವರ್ಗವನ್ನು ನರಕವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದಂತಲ್ಲವೇ ?) ನಿಜವಾಗಿ ಕುಸಂಗವೇ ನರಕವು ಮತ್ತು ಸತ್ಸಂಗವೇ ಸ್ವರ್ಗವು ಅಥವಾ ಮೋಕ್ಷವು ಆದ್ದರಿಂದ ನರಕಪ್ರದ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಬೇಕೆನ್ನುವವನು ಇನ್ನಾದರೂ ಉಪರಿನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕುಸಂಗತಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಒಮ್ಮೆಲೇ ತ್ಯಾಗಮಾಡಿ, ಪ್ರಯತ್ನ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸತ್ಸಂಗವನ್ನು ಬಳಿಸಲಿ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಆತ್ಮೋದ್ಧಾರವನ್ನು

ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿಯೆಂದೇ ಶ್ರೀ ಸಮರ್ಥರ ಕಡೆಯ ಆಜ್ಞೆಯದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇನ್ನುಮುಂದೆ ನಾಲಿಗೆಯಿಂದ ಕೆಟ್ಟ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಎಂದೂ ಆಡಬೇಡಿರಿ, ಕಿವಿಗಳಿಂದ ಅಶ್ಲೀಲ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಾದರೂ ಕೇಳಬೇಡಿರಿ; ಆ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಕೂಡಲೆ ಎದ್ದು ಹೋಗಿರಿ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಹನವಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ನಿಷೇಧಿಸಿರಿ. ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಕೆಟ್ಟ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನೂ ಮತ್ತು ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನೂ ಎಂದೂ ನೋಡಬೇಡಿರಿ. ಕಾಣಬಂದರೆ ಪವಿತ್ರಮೂರ್ತಿಧ್ಯಾನವನ್ನಾಗಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ಯಾವದಾದರೊಂದು ಪವಿತ್ರನಾಮೋಚ್ಚಾರವನ್ನಾಗಲಿ ಉಚ್ಚಸ್ವರದಿಂದ ಜಪಿಸಿರಿ. ನೃತ್ಯ, ನಾಟಕ, ಬೈಲಾಟ, ಛಾಯಾಚಿತ್ರದಾಟ ಮುಂತಾದ ಕೆಟ್ಟ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಹೋಗಲು ಕಾಲುಗಳನ್ನುಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿರಿ, ಹೋಳೀ ಹುಣ್ಣಿವೆಯಲ್ಲಿಯಂತೂ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಲೇಬೇಡಿರಿ. ಯಾಕಂದರೆ ಇವೆಲ್ಲವೂ ವ್ಯಭಿಚಾರವನ್ನು ಕಲಿಸುವ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಗಳೇ ಸರಿ! ಕೈಗಳಿಂದ ಕೆಟ್ಟ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಡಿರಿ ಮತ್ತು ಮನದಲ್ಲಿ ಎಂದೂ ಪಾಪ ವಿಚಾರಗಳಿಗೆ ಆಸ್ಪದ ಕೊಡಬೇಡಿರಿ. ಇವುಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಸತ್ಸಂಗತಿಯೇ ಅಮೋಘವಾದದ್ದು. ಸತ್ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಹಿಡಿಯುವದೊಂದೇ ತಡ, 'ದುಷ್ಟ ವಾಸನೆಗಳೆಲ್ಲ ದಗ್ಧವಾಗುವವು' ಪಾಪವು ಸುಟ್ಟುಹೋಗುವದು, ದೃಷ್ಟಿಯೂ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯೂ ಪವಿತ್ರವಾಗುವವು ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯನ ಉಪಜೀವನವು ಶುದ್ಧವೂ ಸರಲವೂ ಆಗಿ ಆದರ್ಶರೂಪವಾಗುವದು.

ಕಂದ ॥ ಪಡೆಗುಂ ಮಹಿಮೋನ್ನತಿಯಂ ।
ಪಡೆಗುಂ ಸನ್ಮಾನದೆಸಕಮಂ ಗುಣದೊಳ್ಪಂ ॥
ಪಡೆಗುಂ ನಿರ್ಮಳಯಶಮಂ ।
ಪಡೆಗುಂ ಪಡೆಗುಂ ವಿಭುತ್ವಮಂ ಬುಧಸಂಗಂ ॥—ಅಜ್ಞಾತಂ

ಆದ್ದರಿಂದ ಪಾಪವಿಚಾರಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪೀಡಿಸಹತ್ತಿದಾಗೆಲ್ಲ ಸನ್ಮಿತ್ರರ ಬಳಿಯಲ್ಲಿ, ಸತ್ಸಂಗತಿಯಲ್ಲಿ, ಇಲ್ಲವೆ ಹಿರಿಯರಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಪವಿತ್ರ ಜನರಲ್ಲಿ ಬಂದು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಅಂದರೆ ನೀಚ ವೃತ್ತಿಯು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಾಶಹೊಂದಿ ಮನವು ಕೂಡಲೆ ಪವಿತ್ರವಾಗಿ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ತಾಳುವದೆಂಬದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪಾದರೂ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. "ಸುಸಂಗಮಾತ್ರೇಣ ದಹಂತಿ ಪಾಪಾನಿ" ಸತ್ಸಂಗತಿಯಿಂದ ಪಾಪಗಳು ಕೂಡಲೇ ಇಲ್ಲದಂತಾಗುವವೆಬಂದು

ಸ್ವಾನುಭವಸಿದ್ಧ ಮಾತಾಗಿದೆ. ನೀವಾದರೂ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅನುಭವ ತಕ್ಕೊಂಡು ಉದ್ಧಾರ ಹೊಂದಿರಿ.

ಸಾಂಗತ್ಯ ॥ ಮನವೇ ! ನೀ ಬಿಡು ಬಿಡು ! ಸರ್ವಸಂಗವನು ಸ-
ಜ್ಜನರನು ಯತ್ನದಿ ಸೇರು ॥
ಮನವೇ ! ಕೇಳದು ದುಃಖವನು ಶಾಂತಮಾಡೆ ಸಾ- ।
ಧನವಾಗುವದು ಭಕ್ತಿಪಥಕೆ ॥

—ಮನಸ್ಸಿಗುಪದೇಶ

॥ ಜಯ ಜಯ ರಘುವೀರ ಸಮರ್ಥ ॥

೬ನೇ ನಿಯಮ:— ಪವಿತ್ರಗ್ರಂಥಪಠನ

ಶ್ರುತಿಸ್ಮೃತ್ಯುದಿತಂ ಧರ್ಮಂ ಅನುತಿಷ್ಠನ್ ಹಿ ಮಾನವಃ ।
ಇಹ ಕೀರ್ತಿಮವಾಪ್ನೋತಿ ಪ್ರೇತ್ಯ ಚಾನುತ್ತಮಾಂ ಗತಿಂ ॥

—ಶ್ರೀಮನುಃ

"ಶ್ರುತಿಸ್ಮೃತ್ಯಾದಿ ಧರ್ಮಾನುಸಾರವಾಗಿ ಸದಾ ಶುಭಕರ್ಮಗಳನ್ನೇ ಮಾಡುವವನು ಇಹಲೋಕದಲ್ಲಿ ಸುಖಕೀರ್ತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿ ಪರಲೋಕದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಸುಖ ಪಡೆಯುವನು."

ಸನ್ಮಿತ್ರರ ಮತ್ತು ಸಜ್ಜನರ ಸಂಗತಿಯು ದುರ್ಲಭವಿರುವಾಗ, ಶ್ರೀ ನಿಜಗುಣ ಶಿವಯೋಗಿಯ ಕೈವಲ್ಯಪದ್ಧತಿ, ಸರ್ಪಭೂಷಣ ಕವಿಗಳ ಕೈವಲ್ಯ ಕಲ್ಪವಲ್ಲರಿ, ಶ್ರೀಸಮರ್ಥರ ಮನಸ್ಸಿಗುಪದೇಶ, ಗೀತಾ, ಸ್ವಾಮೀ ರಾಮತೀರ್ಥರ ಗ್ರಂಥ, ಯೋಗವಾಸಿಷ್ಠದ ಮುಮುಕ್ಷು ವೈರಾಗ್ಯ ಪ್ರಕರಣ, ಮುಂಬಯಿಯ ಶ್ರೀ ವೆಂಕಟೇಶ ಸ್ಟೀಮ ಪ್ರೆಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯ ಹಿಂದೀ ಜ್ಞಾನ-ವೈರಾಗ್ಯ ಪ್ರಕಾಶ, ಜ್ಞಾನಸಿಂಧು, ಆರ್ಯಧರ್ಮ ಪ್ರದೀಪ, ಅನುಭವಾಮೃತ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವಿಷಯಕ ಉತ್ತಮೋತ್ತಮ ಗ್ರಂಥ, ಅನುಭವಸಾರ, ನೀತಿ ಗ್ರಂಥ, ಮಹಾಪುರುಷರ ಚರಿತ್ರೆ ಮುಂತಾದ ಪವಿತ್ರ ಗ್ರಂಥಗಳೆಂಬ ಸನ್ಮಿತ್ರರ ಮತ್ತು ಸಜ್ಜನರ ಸಂಗತಿಯನ್ನೂ ಮತ್ತು ಸೇವೆಯನ್ನೂ ಯಾವಾಗಲೂ ಮಾಡಿರಿ. ರಾಮಾಯಣ ಮಹಾಭಾರತಗಳೆಂಬೆರಡು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಧರ್ಮಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಹಿಂದೂ ಪುತ್ರನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಮೊದಲು ಓದಲೇಬೇಕು. ಸದ್ಗ್ರಂಥವೇ ಭೂಲೋಕದ ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಚಿಂತಾಮಣಿಯು. ಪವಿತ್ರ

ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಓದುವದರಿಂದ ಮಹಾ ಮಹಾ ಪಾಪಾತ್ಮರು ಸಹ ಪುಣ್ಯಾತ್ಮರಾಗಿರುವರು. ಮಹಾಪುರುಷರ ಚರಿತ್ರಗ್ರಂಥವಂತೂ ಇಹಲೋಕದ ಚೈತನ್ಯಾಮೃತವೆ ಸರಿ. ಸದ್ಗ್ರಂಥವೇ ನಿಜವಾದ ತಾರಕ ಮಂತ್ರವು. ನಾಟಕ, ಕಾದಂಬರಿ ಮುಂತಾದ ಕುಗ್ರಂಥಗಳೇ ಘಾತಕಿಯಾದ ಯಮ ರಾಜನ ಸಾಧನಗಳು. ಶೃಂಗಾರರಹಸ್ಯಸಂಪೂರ್ಣ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಓದುವ ದೆಂದರೆ ತನ್ನ ಅಧಃಪಾತವನ್ನು ತಾನೇ ಮಾಡಿಕೊಂಡಂತೆ. ಕೆಟ್ಟ ಗ್ರಂಥ ಗಳನ್ನು ಓದುವದರಿಂದ ಪುಣ್ಯಾತ್ಮನು ಪಾಪಾತ್ಮನಾಗುವನು; ಬ್ರಹ್ಮ ಚಾರಿಯು ವ್ಯಭಿಚಾರಿಯಾಗುವನು. ಆದರೆ ಅದೇ ಸದ್ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಓದು ವದರಿಂದ ಪಾಪಾತ್ಮನು ಸಹ ಪುಣ್ಯಾತ್ಮನಾಗುವನು; ವ್ಯಭಿಚಾರಿಯು ಬ್ರಹ್ಮ ಚಾರಿಯಾಗುವನು. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವೇನು? ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಪವಿತ್ರ ಉಚ್ಚ ಭಾವವನ್ನು ಉತ್ಪನ್ನ ಮಾಡುವ, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿಜ್ಞಾನ ವಿಷಯವಿರಕ್ತಿ ಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವ, ಮನವನ್ನು ನಿರ್ವಿಕಾರ ಮಾಡಿ ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಗ್ರಂಥಗಳೇ, ಚಿತ್ರಗಳೇ, ವಸ್ತುಗಳೇ ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೇ ಸದ್ಗ್ರಂಥಗಳು, ಉಳಿದವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಕುಗ್ರಂಥಗಳು.

ಶಾ. ವಿ. ವೃ. || ಶಾಸ್ತ್ರಂ ಬಂದೊಡೆ ಶಾಂತಿ ಸೈರಣೆ ನಿಗರ್ವಂ ನೀತಿ
ಮೆಲ್ಲಾತು ಮು-
ಕ್ತಿಸ್ತ್ರೀಚಿಂತೆ ನಿಜಾತ್ಮಚಿಂತೆ ನಿಲವೇಳ್ಕಿಂತಲ್ಲದಾ ಶಾಸ್ತ್ರದಿಂ
ದುಃಸ್ತ್ರೀಚಿಂತನೆ ದುರ್ಮುಖಂ ಕಲಹಮುದ್ಗರ್ವಂ ಮನಂಗೊಂಡೊಡಾ
ಶಾಸ್ತ್ರಂ ಶಸ್ತ್ರಮೆ ಶಾಸ್ತ್ರಿ ಶಸ್ತ್ರಿಕನಲಾ ರತ್ನಾಕರಾಧೀಶ್ವರಾ || ೧ ||

—ರತ್ನಾಕರಾಧೀಶ್ವರ ಶತಕ

ಕುಗ್ರಂಥವೇ ಘೋರ ಕುಸಂಗತಿಯು. ಮತ್ತು ಸದ್ಗ್ರಂಥವೇ ಸತ್ಸಂಗ ತಿಯು. ಸಿದ್ಧಾಂತವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಶ್ರವಣ ಪಠನ ಮಾಡದದ ಹೊರ್ತು ಉದ್ಧಾರವಾಗುವದು ಅಶಕ್ಯವು. ಆದ್ದರಿಂದ ದಿನಾಲು ಜಳಕ ಮಾಡಿ ಪವಿತ್ರಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಪಠಿಸುವ ನಿಯಮವನ್ನು ಅಗತ್ಯವಾಗಿಡಿರಿ. "ಇದನ್ನು ಮಾಡದೇ ಊಟಮಾಡಲಾರೆ"ನೆಂದು ದೃಢನಿಶ್ಚಯ ಮಾಡಿರಿ. ಇಂತಹ ನಿಶ್ಚಯದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮಿಕ ಬಲವು ಬಹಳೇ ಹೆಚ್ಚಾಗುವದು.

ಸಾಧುಸಂತ ಯೋಗಿ ಸಜ್ಜನರ ವಚನದಲ್ಲಿ ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿಯಿರುವದು.

ಅದು ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆಯ ಪ್ರಚಂಡಕೋಶವನ್ನೊಳಗೊಂಡಿರುವದು, ಅದು ಭಕ್ತಿ ಜ್ಞಾನ ವೈರಾಗ್ಯ ಶಾಂತಿಗಳಿಗೆ ಗಂಭೀರ ಸಮುದ್ರವಾಗಿದೆ. ಅನೇಕಕ್ಷುದ್ರ ವಿಕಾರಗಳನ್ನೂ ತುಚ್ಛವಿಷಯವಾಸನೆಗಳನ್ನೂ ಭಸ್ಮಸಾತ್ ಮಾಡುವ ತೇಜವು ಅದರಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವದು. ಚಿತ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧಮಾಡಿ ಈಶ್ವರನ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಅದರಲ್ಲಿ ಅಡಗಿಕೊಂಡಿರುವದು. ಸಂತರ ವಚನದಿಂದ ಮನವು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಸ್ವಾನಂದದಿಂದ ದೋಲಾಯಮಾನವಾಗ ಹತ್ತಿದಾಗ ಶ್ರೀತುಕೋಬಾರಾಯನು:—

ತ್ರಿಪುಡೆ ॥ ಎಷ್ಟು ಮನ್ನಿಸಲೀಗ ನಾನೀ ಸಂತರುಪಕಾರವನು ಪೇಳ್
ಶ್ರೇಷ್ಠರೆನ್ನನ್ನೆಚ್ಚುಸುವರತಾವ್ ನಿರುತದೊಳಗೆ ದಯದಿ ಕೇಳ್ ॥ ೧ ॥

ಎಂದು ಅಂದಿರುವ ದಿವ್ಯ ಮತ್ತು ಮಧುರ ಅಭಂಗದ ಸ್ಮರಣವಾಗಿ ಹೃದಯವು ಪ್ರೇಮ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳಿಂದ ತುಂಬಿಬಂದು, ವೃತ್ತಿಯು ತಲ್ಲೀನವಾಗಿ ಸ್ವಸ್ವರೂಪಾಕಾರವಾಗುವದು !

ಮನವು ಅಪವಿತ್ರ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನವಾದಾಗ ' ಮನಸ್ಸಿಗುಪದೇಶ 'ವೆಂಬ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ತಕ್ಕೊಂಡು ಓದಹತ್ತಿರಿ, ನಿಮ್ಮ ಮನವು ಹತ್ತು ಹನ್ನೆರಡು ಶ್ಲೋಕಗಳನ್ನು ಓದುವಷ್ಟರೊಳಗೇ ನಿಸ್ಸಂಶಯವಾಗಿ ಶಾಂತ ಪವಿತ್ರ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಿಕಾರವಾಗುವದೆಂದು ನಮ್ಮ ನಂಬಿಗೆಯದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂಥ ಒಂದು ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಸದಾಜೇಬಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವದು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಕ್ಕೂ ಮತ್ತು ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿಗೂ ಬಹು ಕಲ್ಯಾಣಕಾರಕವದೆ. ಬಳಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಎಲ್ಲ ಕೆಟ್ಟ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಹರಿದು ಹಾಕಿರಿ, ಇಲ್ಲವೇ ಸುಟ್ಟು ಬೂದಿಮಾಡಿರಿ! ಇದರಲ್ಲಿಯೇ ತರಣೋಪಾಯವದೆ. ಬಳಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಮೇಲಿಂದ, ಚಿತ್ರಗಳ ಮೇಲಿಂದ, ಮತ್ತು ಅನ್ಯಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ಮೇಲಿಂದ ತತ್ಕಾಲ ಆ ಮನುಷ್ಯನ ಸ್ವಭಾವಪರೀಕ್ಷೆಯಾಗುವದು.

ಓಂ ಶಿವಾಯ ನಮಃ

ಕಂದ ॥ ಬುಧನೇ ಬುದ್ಧಿಪ್ರದನೇ
ಸುಧಾಕರ ಸುತನೆ ಸೌಮ್ಯನೆ ಶಾಂತನೆ ವಿದ್ಯಾ
ಮಧುವಿಂದೆನ್ನಯಭೀಕ್ಷಿತ
ಕ್ಷುಧೆಯುಂ ಪರಿಹರಿಪುದೀಗ ಕರುಣೋದಧಿಯೇ ॥ ೧ ॥

೭ ನೇ ನಿಯಮ :- ಪ್ರಾತಃಶೀತಜಲಸ್ನಾನ

ಪ್ರಾತಃ ಶೀತಜಲಸ್ನಾನಂ ಹೃದ್ಯಮೋಜಸ್ಕರಂ ಪರಮ್ ।
ಪವಿತ್ರಂ ವೃಷ್ಯಮಾಯುಷ್ಯಂ ಶ್ರಮಸ್ವೇದಸುತಾಪಜಿತ್ ॥

—ದಾಸವಾಮನ

ಪ್ರಾತಃಶೀತಜಲಸ್ನಾನವು ಅತ್ಯಂತ ಆನಂದದಾಯಕವಾದದ್ದೂ ಅಲ್ಹಾದ ಕರವಾದದ್ದೂ ಪರಮ ಓಜಸ್ಕರವಾದದ್ದೂ ಕಾಂತಿದಾಯಕವಾದದ್ದೂ ಅಂತ-ರ್ಬಾಹ್ಯಗಳನ್ನು ಪವಿತ್ರ ಮತ್ತು ಪ್ರಸನ್ನಗೊಳಿಸುವಂಥಾದ್ದೂ; ವೃಷ್ಯ ವೆಂದರೆ ವೀರ್ಯವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಮಾಡುವಂಥಾದ್ದೂ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ವೀರ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಕವಾದದ್ದೂ ಇರುವದು. ಈ ಪ್ರಾತಃಶೀತಜಲಸ್ನಾನವು ಆಯುಷ್ಯ ವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವದು; ಶ್ರಮವನ್ನು ಪರಿಹಾರಗೊಳಿಸುವದು; ಆಲಸ್ಯವನ್ನು ಇಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡುವದು- ಪ್ರೋತ್ಸಾಹನ ಕೊಡುವದು; ಸ್ವೇದವಿಷವನ್ನು ತಜ್ಜನ್ಯ ಹುರುಕು ಕಜ್ಜಿ ಗಜಕರ್ಣ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಬಿಡು ವದು; ಶರೀರತಾಪವನ್ನೂ ಅಂದರೆ ಶಾರೀರಿಕ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನೂ ಮನಃ ಸಂತಾಪವನ್ನೂ ದೂರ ಮಾಡಿ ವಿಲಕ್ಷಣ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತಮಾಡಿ ಕೊಡುವದು. ಇದರ ಗುಣಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟು ಹೊಗಳಿದರೂ ತೀರದು. ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಇದರ ಅನುಭವ ತಕ್ಕೊಂಡವರಿಗಷ್ಟೇ ತಿಳಿಯುವದು. ಕೇವಲ ಪ್ರಾತಃಸ್ನಾನ ದಿಂದಲೇ ಅಂತರ್ಬಾಹ್ಯ ಎಷ್ಟೋ ರೋಗಗಳು ಇಲ್ಲದಂತಾಗುವವು.

ದಿನಾಲು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನು ಹುಟ್ಟುವ ಮೊದಲು ಬ್ರಹ್ಮ ಚಾರಿಯು ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಜಳಕ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದರಿಂದ ಅವ ನಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಹಿತವಾಗುವದು. ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಜಳಕಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬೇಸಿಗೆಯಿಂದ ಕಷ್ಟವಿಲ್ಲದೆ ಆರಂಭಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬರುವದು. ಬಿಸಿನೀರಿನ ಜಳಕವು ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗೆ ವಿಘಾತಕವದೆ. ಯಾಕಂದರೆ ಅದು ಅಪ್ರಾಕೃತಿಕವಾದದ್ದೂ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿತಗೊಳಿಸುವಂಥಾದ್ದೂ ಆಗಿರುವದು.

ಬಿಸಿನೀರಿನ ಜಳಕದಿಂದ ಮೈಯಲ್ಲಿ ಆಲಸ್ಯ ಬರುವದು; ಮತ್ತು ತಣ್ಣೀ ರಿನ ಜಳಕವು ಮೈಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವದು. ಯಾವದಾದ ರೊಂದು ಹೂವಿನ ಗಿಡಕ್ಕೆ ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಿದರೆ ಅದು ಬಾಡುವದು; ಶೀತಜಲಸೇಚನದಿಂದ ಅದು ಅರಳುವದು. ಮನುಷ್ಯನ ಸ್ಥಿತಿಯಾದರೂ

ಅದರಂತೆಯೇ ಇರುವದು. ಬಿಸಿನೀರಿಗಿಂತ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಿಂದಿರುವದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಜಳಕಮಾಡುವದರ ಬದಲಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರು ದಿನಾಲು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಜಳಕ ಮಾಡಿದರೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಚೈತನ್ಯಯುಕ್ತರೂ ಉಲ್ಲಾಸಿಗಳೂ ಮತ್ತು ನಿರೋಗಿಗಳೂ ಆಗುವರು. ಪ್ರಸಂಗವಶದಿಂದ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಜಳಕವನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಬೇಕಾಗುವದು. ಆದರಿಂದ ತ್ವಚೆಯ ಛಿದ್ರಗಳು ಬೇಗನೇ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುವವು. ಆದರೆ ದಿನಾಲು ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಜಳಕ ಮಾಡುವದು ಮಾತ್ರ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವಿಘಾತಕವಿರುವದು. ಉಷ್ಣಸ್ನಾನದಿಂದ ವೀರ್ಯವು ತೆಳ್ಳಗಾಗಿ ಚಂಚಲವಾಗುವದು ಮತ್ತು ಮೂತ್ರದ್ವಾರದಿಂದ ಅದು ಹೊರಬೀಳಹತ್ತುವದು. ಉರಿಚುಗಟ್ಟುವದಿದಾದರೂ ಅಂತರ್ಬಾಹ್ಯ ಉಷ್ಣತೆಯ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ. ಸ್ವಪ್ನದೋಷವಾದರೂ ಆಗುವದಕ್ಕೆ ಇದೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಉಷ್ಣೋದಕಸ್ನಾನದಿಂದ ಚಿತ್ತವು ಬಹು ಚಂಚಲವೂ ಮತ್ತು ಕಾಮುಕವೂ ಆಗುವದು. ಅದೇ ಶೀತೋದಕ ಸ್ನಾನದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಬಹು ಶಾಂತ, ಪ್ರಸನ್ನ, ಉತ್ಸಾಹಿ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಿಕಾರಿಯಾಗುವದು. ವೀರ್ಯವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವದು. ಬಿಸಿನೀರಿನ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಷೇಧಿಸಲಿಕ್ಕೇಬೇಕು. ಸ್ವಪ್ನದೋಷಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದಿನಾಲು ಪ್ರಾತಃಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ತಣ್ಣೀರಿನ ಜಳಕವನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಮತ್ತು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೊದಲು ತಲೆಯನ್ನು ತೊಯಿಸಿದ ಹೊರ್ತು ಸ್ನಾನವನ್ನೇ ಮಾಡಬಾರದು. "ನ ಚ ಸ್ನಾಯಾದ್ವಿನಾಶಿರಃ" ಎಂದು ಶ್ರೀಮನುವಿನ ಕಠೋರವಾದ ಕಟ್ಟಳೆಯಿರುವದು. ಕಾರಣವೇನಂದರೆ ಮೊದಲು ತಲೆಯನ್ನು ತೋಯಿಸದಿದ್ದರೆ ಕೆಳಗಿನ ಸರ್ವ ಉಷ್ಣತೆಯು ಹವೆಯಂತೆ ತಲೆಗೇರಿ ಭಯಂಕರ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವದು. ದೃಷ್ಟಿಯೂ ಮತ್ತು ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಯೂ ಕೆಡುವವು. ಮತ್ತು ಮನದಲ್ಲಿ ಕಾಮಕ್ರೋಧಾದಿ ವಿಕಾರಗಳು ಹೆಚ್ಚುವವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸರ್ವ ಅವಯುವಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿರುವ ತಲೆಗೆ ಮೊದಲು ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಅಭಿಷೇಕ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮತ್ತು ಇದರಂತಹ ಸೂಕ್ಷ್ಮಶಾಸ್ತ್ರದ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ತಿಳಕೊಳ್ಳದ್ದರಿಂದ, ಸ್ವಲ್ಪ ತಪ್ಪಿಗಾಗಿ ಘೋರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಅನುಭೋಗಿಸುತ್ತಿರುವ ಎಷ್ಟೋ

ಜನರು ಇಂದಿಗೂ ಕಾಣುತ್ತಿರುವರು. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವದೆಂದರೆ ಒಳ್ಳೇ ಹುಚ್ಚುತನವು. ಅದರಿಂದ ಮಿದುಳು ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ಕೆಡುವದು. ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅತಿಶಯ ಅಶಕ್ತನೂ, ರೋಗಿಯೂ, ಕಾಮಿಯೂ, ಮತ್ತು ಕ್ರೋಧಿಯೂ ಆಗುವನು. ತಲೆಗೆ ಸಬಕಾರ ಹಚ್ಚುವದರಿಂದ ಕೂದಲುಗಳು ಬಿರುಸಾಗಿ ಬೆಳ್ಳಗಾಗುವವು. ಇದಲ್ಲದೆ ಸಬಕಾರದಲ್ಲಿದ್ದ ಕ್ಷಾರವು ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿಳಿದು ಅವು ಕೆಡುವವು ಮತ್ತು ಮೈದೊಗಲು ಅಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ನೀರಿಗೆಗಟ್ಟುವದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ನಾನಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಬಕಾರವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿರಿ. ಅದರ ಬದಲಾಗಿ ಸೀಗೇಕಾಯಿ, ಇಂಗಳಕಾಯಿ, ನೆಲ್ಲೀಕಾಯಿ, ಮತ್ತು ಎಳ್ಳು, ಈ ನಾಲ್ಕು ಜೀನಸುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚುವದರಿಂದ ಬೆಳ್ಳನ್ನ ಕೂದಲುಗಳು ಸಹ ಕರ್ರಗಾಗಿ ನುಣುಪಾಗ ಹತ್ತುವವು ಮತ್ತು ತೊಗಲು ಮಿದುವಾಗಹತ್ತುವದು.

ವರ್ಹಾಡದಲ್ಲಿಯ ಒಂದು ಸಂಗತಿ: ಮೊಹರಮ್ಮದ ಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನು ಅರದಾಳದ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮೈಗೆಲ್ಲ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು ಹುಲಿಯಾದನು. ಹಗಲೆಲ್ಲ ಆಡಿ, ಕುಣಿದು ದಣಿದದ್ದರಿಂದ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಗನೆ ನಿದ್ರೆಹೋದನು. ಮರುದಿನ ಎಂಟು ಹೊಡೆದರೂ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳದ್ದರಿಂದ ಹೊರಗಿದ್ದ ಜನರು ಅವನನ್ನು ಒದರಿಯೊದರಿ ಬಾಗಿಲ ಬಡಿಯಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಆದರೆ ಒಳಗಿನಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪಾದರೂ ಸೊಲ್ಲಿಲ್ಲ, ಸದ್ದಿಲ್ಲ, ಸಪ್ಪಳಿಲ್ಲ. ಬಳಿಕ ಬೇಸತ್ತು ಬಾಗಿಲ ಮುರಿದು ಒಳಹೊಕ್ಕು ನೋಡುತ್ತಾರೆ, ಆ ಮನುಷ್ಯನು ಸತ್ತವನಂತೆ ನಿಶ್ಚೇಷ್ಟಿತನಾಗಿ ಬಿದ್ದಿರುವನು. ಶ್ವಾಸವೆಲ್ಲವೂ ಕಟ್ಟುತ್ತ ನಡೆದಿರುವದು! ಅಲ್ಲಿದ್ದ ಜನರು ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯನನ್ನು ಕರೆಯಿಸಿದರು. ಅವನು ಬಂದೊಡನೆಯೇ ಆ 'ಹುಲಿಯ' ಮೈಯನ್ನು ತೊಳೆದು ಝುಳಝುಳ ಮಾಡಹೇಳಿದನು. ಮೈಯೆಲ್ಲವೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಲು ಆ ಮನುಷ್ಯನ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸವು ಸರಿಯಾಗಿ ಸಾಗಿತು. ೧೫ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಅವನು ಕಣ್ಣುತೆರೆದು ಕಡೆಗೆ ನೆಟ್ಟಗಾಗಿ ಬದುಕಿದನು.

ಈ ಉದಾಹರಣೆಯ ಮೇಲಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವದೇನಂದರೆ ಮುಖ್ಯ ಶ್ವಸನೇಂದ್ರಿಯಗಳಾದ ಬಾಯಿ ಮೂಗುಗಳೆರಡನ್ನೂ ತೆರೆದು ಶರೀರದ ಉಳಿದ ಛಿದ್ರಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದರೆ ಮನುಷ್ಯನು ಬದುಕಲಾರನು. ಅರ್ಥಾತ್ ಬಾಯಿಮೂಗುಗಳಿಗಿಂತ ಎಷ್ಟೋ ಪಾಲು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಶ್ವಾಸೋ-

ಚ್ಛ್ವಾಸವನ್ನು ತಮ್ಮ ಶರೀರದ ತ್ವಚೆಯು ಅಹರ್ನಿಶ ಮಾಡುತ್ತಿರುವದು; ನಮ್ಮ ಈ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರವು ಸಾಣಿಗೆಯಂತೆ ಛಿದ್ರಮಯವಾಗಿರುವದು. ಈ ಛಿದ್ರಗಳೆಲ್ಲ ಬಾಹ್ಯತ್ವಚೆಗಿದ್ದು, ಕೇವಲ ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕ ಯಂತ್ರದಿಂದಷ್ಟೇ ಕಾಣಿಸುವವು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚೌರಸ ಇಂಚಿಗೆ ೩೦೦೦ ಛಿದ್ರಗಳಿದ್ದು, ಅವುಗಳೊಳಗಿಂದ ಹಗಲಿರುಳು ಶರೀರದಲ್ಲಿಯ ಅಶುದ್ಧ ದ್ರವ್ಯವು ಬೆವರಿನ ರೂಪದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರುವದು. ಈ ಬೆವರು ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಸವನೆ ಬರುತ್ತಿರುವದು. ಆದರೆ ಅದು ಋತುಮಾನಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ದೃಶ್ಯ, ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಅದೃಶ್ಯರೂಪದಲ್ಲಿರುವದು. ಬೆವರೆಂದರೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿಯ ವಿಷವೇ ಸರಿ! ಬೇನೆ ಬಿದ್ದಾಗ ಮೈಯಲ್ಲಿ ಬೆವರು ಬಿಟ್ಟಿತೆಂದರೆ ಅದು (ಬೇನೆಯು) ತೀವ್ರವೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದರಿಂದ ಇದರ ಪ್ರತ್ಯಯವು ಕಂಡುಬರುವದು. ಆದ್ದರಿಂದ ದಿನಾಲು ಘರ್ಷಣಸ್ನಾನವು ಅವಶ್ಯಕವಾದದ್ದು. ಸ್ನಾನದ ಮುಖ್ಯ ಹೇತುವು ತ್ವಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡುವದಿರುವದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗವನ್ನು ತಿಕ್ಕಿ ತಿಕ್ಕಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಅದರಿಂದ ರಕ್ತಾಭಿಸರಣವು ನೆಟ್ಟಗೆ ನಡೆದು ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುವದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅಂಗಪ್ರತ್ಯಂಗಗಳನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ ತೊಳೆಯದಿದ್ದರೆ, ತ್ವಚೆಯ ರಂಧ್ರಗಳು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗದೆ ಹಾಗೇ ಉಳಿಯಲು ಶರೀರದಲ್ಲಿಯ ವಿಷವುಳ್ಳ ದ್ರವ್ಯಕ್ಕೆ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಲು ಅಡ್ಡಿಯಾಗುವದು, ಮತ್ತು ತ್ವಚೆಯ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮೂತ್ರೋತ್ಪಾದಕ ಪಿಂಡಗಳು ಮಾಡಬೇಕಾಗುವದು. ಈ ಪ್ರಕಾರ ಮೂತ್ರಾಶಯಕ್ಕೆ ಇಮ್ಮಡಿ ಕೆಲಸ ಬಿದ್ದು ಅದರ ಪರಿಣಾಮವು ವೀರ್ಯಾಶಯದ ಮೇಲೂ ಮತ್ತು ಸರ್ವ ಶರೀರದ ಮೇಲೆಯೂ ಬಹು ಅನಿಷ್ಟವಾಗಿ ಆಗುವದು. ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯನು ಸ್ವಷ್ಟ ದೋಷದಿಂದಾಗಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ಹುರುಕು, ಕಜ್ಜಿ, ಗಜಕರ್ಣ ಮುಂತಾದ ತ್ವಗ್ರೋಗಗಳಿಂದಾಗಲಿ ಪೀಡಿತನಾಗುವನು. ಇದರ ಮೇಲಿಂದ ಘರ್ಷಣ ಸ್ನಾನಕ್ಕೂ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಕ್ಕೂ, ಬಹಳೇತಕ್ಕೆ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಜೀವಿತಕ್ಕೂ ಎಷ್ಟು ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವಿರುವದೆಂಬದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುವದು! ಕೇವಲ ಶರೀರಶುದ್ಧಿಯಿಂದಷ್ಟೇ ಅಂತರ್ಬಾಹ್ಯ ನೂರಾರು ರೋಗಗಳು ಇಲ್ಲದಾಗುವವು. ಆದ್ದರಿಂದಲೆ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ನಿತ್ಯಸ್ನಾನವನ್ನು ಒಂದು ಪವಿತ್ರ ಧಾರ್ಮಿಕ ವಿಧಿಯೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುವರು.

ಕಂದ || ಜಳಜಳ ಜಳಕವ ಮಾಡ- |
ಲ್ಕಳಿಯುವದು ತೊವಲ್ಬೇನೆಯು ; ಬಲಮುಚ್ಛಾಂತ್ಯು ||
ಜ್ವಲಕಾಂತಿ ಪವಿತ್ರತೆಗಳು |
ಹೊಳೆವವು ತತ್‍ಕ್ಷಣದೊಳ್ ಕೇಳ್ ನಿರ್ಮಲಚಿತ್ತಾ || ೧ ||

—ದಾಸವಾಮನ

ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಚಮತ್ಕಾರವು ಕಂಡುಬರುವದೆಂದ ಬಳಿಕ ದಿನಾಲು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಘರ್ಷಣಸ್ನಾನ ಮಾಡುವವರು ದೀರ್ಘಾಯುರಾರೋಗ್ಯಸಂಪನ್ನರಾಗುವದರಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವೇನು ? ಜಪಾನದ ಜನರು ಊಟಕ್ಕಿಂತ ಘರ್ಷಣಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರುವರು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅವರು ಇಷ್ಟು ತೇಜಸ್ವಿಗಳೂ, ಬಲವಂತರೂ ಮತ್ತು ಚಪಲರೂ ಆಗಿರುವರು. ಭಾರತೀಯರಾದ ನಾವು ಪ್ರಾತಃಶೀತಜಲಘರ್ಷಣ ಸ್ನಾನದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅರಿತು ಅದರಂತೆ ನಡೆದ ದಿನವೇ ನಮ್ಮ ಸುದಿನವು ! ಸ್ನಾನದ ಮುಖ್ಯ ನಿಯಮಗಳು :—"ದೇಶಕಾಲಮಾನೋಚಿತಂ ಸ್ನಾತವ್ಯಂ" ಮನುಷ್ಯನು ದೇಶಕಾಲಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗನುಸರಿಸಿ, ಅವುಗಳಿಗೆ ಉಚಿತವಾಗಿರುವ ಸ್ನಾನಪಾನಭೋಜನಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಉದಾಹರಣಾರ್ಥ:— ಇಂಗ್ಲಂಡದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಸ್ನಾನವು ಇಷ್ಟವದೆ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಅದು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ರೋಗಿಯು ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನಮಾಡುವದು ಅನಿಷ್ಟವಾದದ್ದು. ಆದರೆ ನಿರೋಗಿಗೆ ಶೀತಜಲಸ್ನಾನವು ಇಷ್ಟವಾಗಿರುವದು. ಎಲ್ಲ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಜಳಕಕ್ಕೆ ಬಾವಿಯ ನೀರು ಉತ್ತಮ. ಯಾಕಂದರೆ ಬಾವಿಯ ನೀರು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತಂಪಾಗಿಯೂ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬೆಚ್ಚಗಾಗಿಯೂ ಇರುವದು. (೨) ನೀರು ಯಾವಾಗಲೂ ಜಳಕಕ್ಕೆ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟಿರಬೇಕಲ್ಲದೆ ಶೀತ, ಶುದ್ಧ, ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಬೇಕು. ಒಂದೆರಡು ತಂಬಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ 'ಕಾಕಸ್ನಾನವನ್ನು' ಎಂದೂ ಮಾಡಬೇಡಿರಿ. ಯಾಕಂದರೆ ಅದರಿಂದ ತ್ವಚೆಯ ಛಿದ್ರಗಳು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಲಾರವು. (೩) ಎಲ್ಲ ಅಂಗಪ್ರತ್ಯಂಗಗಳನ್ನು ದಪ್ಪನ್ನ ಉರುಟಾದ ಖಾದಿಯ ಅರಿವೆಯಿಂದಾಗಲೀ ಇಲ್ಲವೆ ಕೈಯಿಂದಾಗಲಿ ಸಾಕಾಗುವ ತನಕ ತಿಕ್ಕಿರಿ. ಇದರಲ್ಲಿಯೇ ನಿಜವಾದ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೂ ಇರುವವು. ತಿಕ್ಕದ ಭಾಗವಷ್ಟೇ ರೋಗಿಯೂ ದುರ್ಬಲವೂ ಆದೀತು. ಪೂರ್ಣ ಲಕ್ಷದಲ್ಲಿಡಿರಿ. (೪) ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಎರಡು ಸಾರೆ ಜಳಕ

ಮಾಡಬೇಕು; ಯಾಕಂದರೆ ಬೆವರಿನಲ್ಲಿ ಬಹಳೇ ವಿಷವಿರುವದು. (೫) ಮೈಯನ್ನು ಎಂದೂ ಮಲಿನವಿಡಬೇಡರಿ; ಎಲ್ಲೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಪವಿತ್ರತೆಯು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪ್ರಿಯವಾದದ್ದಿರುವದು, ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯಕವಿರುವದು. ಯಾಕಂದರೆ ಪವಿತ್ರತೆಯೇ ಜೀವನವು ಮತ್ತು ಅಪವಿತ್ರತೆಯೇ ಮರಣವು. (೬) ಸ್ನಾನಮಾಡುವಾಗ ಸ್ನಾನದ ಸಲುವಾಗಿ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಬದಿಯಲ್ಲಿಡಿರಿ. ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿಯ ನೀರು ಮೈಮೇಲೆ, ಮತ್ತು ಮೈಮೇಲಿನ ಹೊಲಸು ನೀರು ತಿರುಗಿ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬೀಳದಂತೆ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳಿರಿ. (೭) ಹೊಳೆ ಕೆರೆ ಸಮುದ್ರಸ್ನಾನ, ಇವು ಉತ್ತರೋತ್ತರ ಅಧಿಕ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿರುವವು. (೮) ಈಸುವದು ಸರ್ವೋತ್ಕೃಷ್ಟವಾದದ್ದು; ಯಾಕಂದರೆ ಅದರಿಂದ ಎದೆಯು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ವಿಶಾಲವಾಗುವದು; ಬಾಹುಗಳು ಪುಷ್ಟವಾಗಿ ಚಂದಕಾಣುವವು. ಫುಪ್ಫುಸಗಳು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಸರ್ವಪ್ರಕಾರದ ಹೃದ್ರೋಗಗಳು ನಾಶವಾಗುವವು. ಇದಲ್ಲದೆ ಈಸುವದು ಸ್ವಪರಪ್ರಾಣರಕ್ಷಣೆಯ ಒಂದು ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಕಲೆಯಾಗಿರುವದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಈಸಲಿಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಕಲಿಯಬೇಕು. (೯) ಸ್ನಾನಮಾಡುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸದಾ ಹವೆಯಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು; ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾಶವು ಬೀಳುತ್ತಿರಬೇಕು. (೧೦) ಸ್ನಾನವನ್ನು ಸದಾ ಊಟಕ್ಕಿಂತ ಮೂರು ತಾಸು ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಊಟವಾದ ಮೂರು ತಾಸಿನ ಮೇಲೆ ಮಾಡಿರಿ. ಅದರಿಂದ ಪಚನ-ಕ್ರಿಯೆಯು ಕೆಡುವದಿಲ್ಲ. (೧೧) ಸ್ವಪ್ನದೋಷಪೀಡಿತ ಜನರು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ತಲೆ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದು ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಎದೆನಡಗಳನ್ನು ಹಸಿಯಾದ ಅರಿವೆಯಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಒರೆಸಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು; ಅದರಿಂದ ಸ್ವಪ್ನದೋಷವು ನಿಲ್ಲುವದು. (೧೨) ಅಪರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಪ್ನದೋಷವು ಸಂಭವಿಸಿದರೆ ಕೂಡಲೇ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿರಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಗಜಕರ್ಣ, ಪ್ರಮೇಹ, ಉಷ್ಣ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ಆಗುವ ಸಂಭವವು ಬಹಳವಿರುವದು. ಅಪರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಅನನುಕೂಲತೆಯು ದೆಸೆಯಿಂದ ಸ್ನಾನಮಾಡುವದು ಅಶಕ್ಯವಿದ್ದರೆ, ಕನಿಷ್ಠಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಅಷ್ಟು ಭಾಗವನ್ನಾದರೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಮತ್ತು ಆ ವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಬದಲಿಸಿರಿ. ಮರುದಿನ ಸೂರ್ಯೋದಯದ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಸೂರ್ಯದರ್ಶನ ತಕ್ಕೊಂಡು ಮುಂದಿನಂತೆ ಅವನನ್ನು ಸ್ತುತಿಸಿರಿ

' ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣಾ, ನಾನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ವೀರ್ಯವನ್ನು ತಿರುಗಿ ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಡು, ವೀರ್ಯನಾಶದಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾದ ನನ್ನ ಆಯುಷ್ಯ, ತೇಜ, ಬುದ್ಧಿ, ಬಲ, ಜ್ಞಾನ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಐಶ್ವರ್ಯ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಪುನಃ ನನ್ನಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಡು ಮತ್ತು ನನ್ನನ್ನು ಸುಬುದ್ಧಿವಂತನನ್ನಾಗಿಯೂ, ಸ್ಥಿರವೀರ್ಯನನ್ನಾಗಿಯೂ ಮಾಡು. ಓಂ " (೧೩) ಸ್ನಾನಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕಸುವಿನಿಂದ ತಿಕ್ಕಿದರೆ ಶೌಚಕ್ಕೆ ಸಾಫಾಗುತ್ತದೆ.

೮ನೇ ನಿಯಮ :— ಸಾದಾ ಮತ್ತು ತಾಜಾ ಅಲ್ಪಾಹಾರ

ಅನಾರೋಗ್ಯಂ ಅನಾಯುಷ್ಯಂ ಅಸ್ವರ್ಗ್ಯಂ ಚಾತಿಭೋಜನಂ ।
ಅಪುಣ್ಯಂ ಲೋಕವಿದ್ವಿಷ್ಟಂ ತಸ್ಮಾತ್ತತ್ಪರಿವರ್ಜಯೇತ್ ॥
—ಶ್ರೀ ಮನುಃ

" ಅತಿಭೋಜನವು ರೋಗವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವದು, ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವದು ; ಅಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಅಂದರೆ ನರಕಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯುವದು ; ಪುಣ್ಯವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಿ ಪಾಪವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವದು ಮತ್ತು ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಕೊಳ್ಳಡಕನೆಂಬ ನಿಂದೆಗೆ—ಅಪಕೀರ್ತಿಗೆ ಗುರಿಮಾಡುವದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಜಾಣರಾದವರು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೆ ಆಗಲಿ, ಇಲ್ಲವೆ ಹೊರಗೇ ಆಗಲಿ, ಎಲ್ಲಿಯೇ ಆಗಲಿ, ಅಥವಾ ಎಂದೇ ಆಗಲಿ, ತಿಳಿದೂ ತಿಳಿದೂ ಅತಿಭೋಜನ ಮಾಡಿ ಸ್ವಂತ ನಾಶವನ್ನುಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಗೆಗೀಡಾಗಬಾರದು " ಎಂದು ಶ್ರೀ ಮನುವಿನ ಅಭಿಪ್ರಾಯವದೆ.

ಒಮ್ಮೆ ಇರಾಣದ ಬಹಮುನನೆಂಬ ಹೆಸರಿನ ಬಾದಶಹನು ಒಬ್ಬ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ವೈದ್ಯನಿಗೆ " ಹಗಲಿರುಳು ಕೂಡಿ ಎಷ್ಟು ಊಟ ಮಾಡಬೇಕೆಂ "ದು ಕೇಳಿದನು. ಅದಕ್ಕೆ ಆ ಬಾದಶಹನಿಗೆ " ದಿನಾಲು ೪೦ ತೊಲೆ " ಎಂದು ಉತ್ತರ ಸಿಕ್ಕಿತು. ಪುನಃ ಬಾದಶಹನು " ಇಷ್ಟರಿಂದಲೇ ಏನಾಗುವದೆಂ"ದು ವೈದ್ಯನನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಲು ಅವನು " ಶರೀರ ಪೋಷಣಕ್ಕೆ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಕಾರಣವಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ತಿನ್ನುವದೆಂದರೆ ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಭಾರವನ್ನು ಹಾಕಿದಂತೆಯೇ ಸರಿ! ಮತ್ತು ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸಿದಂತೆಯೇ ಸರಿ! ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವದಕ್ಕಿಂತ ಅದು ಪಚನವಾಗುವದರ ಕಡೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಲಕ್ಷ್ಯಗೊಡುವದು ಹೆಚ್ಚು ಜಾಣತನದ ಕೆಲಸವು. ಅಲ್ಪಾಹಾರಿ

ಯಾದವನು ಸದಾ ಸುಖಿಯೂ ಮತ್ತು ನಿರೋಗಿಯೂ ಆಗಿರುವನು'' ಎಂದು ಹೇಳಿದನು.

ಅಧಿಕ ಭೋಜನ ಮಾಡುವದು ದರಿದ್ರತನದ ಕೆಟ್ಟ ಲಕ್ಷಣವದೆ. ಅತಿ ಭೋಜನ ಮಾಡುವವನೇ ಸದಾ ಮಲಿನನೂ, ದುಃಖಿಯೂ ಮತ್ತು ದುರ್ಮುಖನೂ ಆಗಿರುವನು. ಹೊಟ್ಟೆಬಾಕನು ಏಳೇಳು ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯಾಗಲಾರನು. ಬಿರ್ರನೇ ಬೀಸುವ ಬಿರುಗಾಳಿಯು ಗಿಡವನ್ನು ಬೇರು ಸಹಿತ ಕಿತ್ತುಹಾಕುವಂತೆ, ಕಾಮದೇವನು ಅಧಿಕ ಭೋಜನ ಮಾಡುವವನನ್ನು ತಳಸಹಿತ ಕಿತ್ತುಹಾಕಿ ಕೊಲ್ಲುವನು. ಹೊಟ್ಟೆಬಡಕನು ಸ್ವತಃ ತನ್ನ ಮತ್ತು ತನ್ನ ದೇಶದ ಘೋರ ಶತ್ರುವೇ ಸರಿ! ದೇಶದಲ್ಲಿ ಯಾವದಾದರೊಂದು ರೋಗವು ಹರಡಲು ಅದು ಮೊದಲು ಹೊಟ್ಟೆಬಡಕನನ್ನೇ ಮುತ್ತುವದು. ಮಹಾಮಾರಿಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಅನುಭವವು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವದು. ಅಧಿಕ ಭೋಜನ ಮಾಡುವವನೇ ಮಹಾಮಾರಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವನು! ಮತ್ತು ಅಲ್ಪಾಹಾರಿಯು ಉಳಿಯುವನು. ಅದರಂತೆಯೇ ತಂಗಳ ಅಥವಾ ಹಳಸಿದ ಅನ್ನವನ್ನು ತಿನ್ನುವವನಿಗಾದರೂ ಮಹಾಮಾರಿಯೂ ಮಾತ್ತುಳಿದ ರೋಗಗಳೂ ಬೇಗನೆ ಬರುತ್ತವೆ. ತಂಗಳ ಇಲ್ಲವೆ ಅಧಿಕ ಭೋಜನ ಮಾಡುವವನ ಮೈಯಲ್ಲಿ ಮಂದತೆಯು-ಆಲಸ್ಯವು ಮನೆಮಾಡುವದು, ಬುದ್ಧಿಯು ಮಂದವಾಗುವದು ಮತ್ತು ಲೀನವಾಗುವದು, ಧರ್ಮಬುದ್ಧಿಯು ನಷ್ಟವಾಗುವದು, ಚಿತ್ತವು ಚಂಚಲವಾಗಿ ವಿಷಯಾಸಕ್ತವಾಗುವದು. ಮನುಷ್ಯನು ಪದೇಪದೇ ಪಾಪಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಪ್ರವೃತ್ತನಾಗುವನು. ಸಂಪೂರ್ಣ ರೋಗದ, ಪಾಪದ, ದುರ್ಬಲತೆಯ ಮೂಲವು ಅಧಿಕ ಭೋಜನವೇ ಸರಿ, ಅಧಿಕ ಭೋಜನದಿಂದ ಕಾಮ-ಕ್ರೋಧಾದಿ ಶತ್ರುಗಳು ಸ್ಫೂರ್ತಿಗೊಳ್ಳುವರು. ಅದೇ ಅಲ್ಪ ಭೋಜನದಿಂದ ಕುಗ್ಗುವರು. ಇದರ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮತ್ತು ಗಂಭೀರ ತತ್ವದ ಮೇಲಿಂದಲೇ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಉಪವಾಸದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಇಷ್ಟು ವರ್ಣಿಸಿರುವರು.

ಪರ್ಶಿಯಾ ದೇಶದ ಒಬ್ಬ ರಾಜನು ಒಬ್ಬ ಹೆಸರಾದ ವೈದ್ಯನನ್ನು ಒಂದು ಊರಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದನು. ಅವನು (ವೈದ್ಯನು) ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದ ಮೇಲೆ ಅಲ್ಲಿಯ ಜನರನ್ನು ''ನೀವು ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ಎಂತು ಇರುವಿರಿ'' ಎಂದು ವಿಚಾರಿಸಲು ಅವರು "ದಿನಾಲು ಶಾರೀರಿಕ ಪರಿಶ್ರಮವನ್ನು ಮಾಡಿದ

ಹೊರ್ತು, ಮತ್ತು ಹಸಿವೆಯಾಗದೇ ಏನೂ ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಹಸಿವೆಯಾದಾಗ ತಿನ್ನುವದಾದರೂ ಬಲು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಲೂ, ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ತುಸು ಹಸಿವೆಯುಳಿವಂತೆಯೂ ತಿನ್ನುವೆವು" ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಇದನ್ನು ಕೇಳಿ ವೈದ್ಯನು, "ಅಂದ ಬಳಿಕ ಇಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಕೆಲಸವೇನೂ ಇಲ್ಲ, ನನ್ನ ಗಂಟುಗದಡಿಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಎದ್ದೇಬಿಟ್ಟೆನು" ಎಂದು ಹೇಳಿ ಅವನು ಅಲ್ಲಿಂದ ಕೂಡಲೇ ಕಾಲ್ದೆಗೆದನು.

"ಅನ್ನವು ಕೊಲ್ಲಬಲ್ಲದು ಮತ್ತು ಕಾಯಬಲ್ಲದು" ಬಹಳ ತಿನ್ನುವವರು ಬಹುಬೇಗ ಸಾಯುವರು. ಸ್ವಪ್ನದೋಷವು ಘಟಿಸುವ ಕಾರಣವು ಬಹುತರವಾಗಿ ಅಧಿಕ ಭೋಜನವೇ ಸರಿ ; ಯಾಕಂದರೆ ಅದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದ ಉಷ್ಣತೆಯು ಹೆಚ್ಚಿ ಅದು (ಶರೀರವು) ವೀರ್ಯಧಾರಣ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಅಸಮರ್ಥವಾಗುವದು. ಕೇವಲ ಮಿತಾಹಾರಿಯೆ ವೀರ್ಯವಂತನಾಗಬಲ್ಲನು. ಮತ್ತು ಇಂಥವನ ಕೈಯಿಂದಲೇ ಯಾವದಾದರೊಂದು ಲೋಕಕಾರ್ಯವು ಘಟಿಸುವದು. ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವವನು ಕರ್ತವ್ಯಧರ್ಮ ಪರಾಙ್ಮುಖನಾಗುವನು. ಆಲಸ್ಯಗಾರನೂ ಮತ್ತು ಕೂಳುಬಡಕನೂ ಆದ ಮನುಷ್ಯನು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕಡೆಗೆ ಅಪಕೀರ್ತಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವದು ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಮಾತಾಗಿದೆ.

ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿ ದುಃಖಿಯೂ ಮತ್ತು ಅಭಾಗ್ಯನೂ ಯಾರು? ಕೂಳುಬಡಕನು. ಸುಖಿಯೂ ಮತ್ತು ಭಾಗ್ಯವಂತನೂ ಯಾರು ? ವಿವೇಕಿಯು. ಜ್ಞಾನಿಯು ಯಾರು ? ಕರ್ತೃತ್ವಶಾಲಿಯಾದ ಪುರುಷನು. "ಯಃ ಕ್ರಿಯಾವಾನ್ ಸ ಪಂಡಿತಃ" ಉಳಿದವರೆಲ್ಲರೂ ಭಾರವಾಹಿಗಳು. ಮಹಾಪುರುಷರ ಗುರುತೇನು ? ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ತನ್ನನ್ನು ಕಡಿಮೆಯೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವದು ! ಮಹಾ-ಪುರುಷತ್ವವನ್ನು ದೊರಕಿಸುವ ಬಗೆಯೆಂತು ? ಮನವನ್ನು ಸ್ವಾಧೀನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವದರಿಂದ. ಮನಸ್ಸು ಸ್ವಾಧೀನದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಬರುವದು ? ತುಸು ತಿನ್ನುವದರಿಂದ. ತುಸು ತಿನ್ನುವದು ಹೇಗೆ ಸಾಧಿಸುವದು ? ಆಹಾರವನ್ನು ತುಸುತುಸು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವದರಿಂದ. ಆಹಾರವು ಹೇಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಹತ್ತುವದು ? ಕಡಿಮೆಯ ತರದ, ಮಸಾಲೆಯ ಸಾಮಾನುಗಳಿಲ್ಲದ, ತಾಜಾ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಭೋಜನವನ್ನು ಮಾಡುವದರಿಂದ ! ಸಾದಾ ಅನ್ನವು ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ಯಾವಾಗ ರುಚಿಸುವದು ? ಹಸಿವೆಯಾದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿಯೇ

ಉಂಡರೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತುತ್ತನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ ಚೂರ್ಣಮಾಡಿ ತಿಂದರೆ. ಹಸಿವೆಯ ಹೊತ್ತನ್ನು ಹೇಗೆ ತಿಳಿಯಬೇಕು ? ದಿನಾಲು ಕೇವಲ ಎರಡು ವೇಳೆ ಊಟಮಾಡುವ ನಿಯಮವನ್ನು ಪಾಲಿಸುವದರಿಂದ ಮತ್ತು ನಡುವೆ ಏನೂ ತಿನ್ನದಿರುವದರಿಂದ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವದೇ ಸುಖದ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ದೊಡ್ಡ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ.

ತ್ರಿಪದಿ ॥ ನಾಲಿಗೆಯ ಕಟ್ಟಿದನು ಕಾಲನಿಗೆ ದೂರಹನು
ನಾಲಿಗೆಯು ರುಚಿಯ ಮೇಲಾಡುತಿರಲವನ
ಕಾಲ ಹತ್ತರವು ಸರ್ವಜ್ಞ ॥ ೧ ॥

If you can conquer your tongue only you are sure to conquer your whole body and mind at ease. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ನಾಲಿಗೆಗೇ ಬಲಿಹಾಕಿದರೆ—ಅದನ್ನೇ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಾಧೀನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ, ನಿಮ್ಮ ಸರ್ವ ಶರೀರವೂ ಮತ್ತು ಮನವೂ ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಾಧೀನವಾಗುವವು. ನಾಲಿಗೆಯ-ರಸನೆಯ-ಅಧೀನದಲ್ಲಿ ಶೃಂಗಾರ ಶಾಂತ್ಯಾದಿ ರಸಗಳಿರುವವು ! ಆದ್ದರಿಂದ ರಸನೇಂದ್ರಿಯವನ್ನು ಸ್ವಾಧೀನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಜನನೇಂದ್ರಿಯವು ಸಹಜವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಅಂಕಿತವಾಗುವದು. "ಅನ್ನಮಯ ಮನ, ಜಲಮಯ ಪ್ರಾಣ, ಮತ್ತು ತೇಜೋಮಯ ವಾಣಿ" ಎಂದು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಶ್ರುತಿವಚನವಿರುವದು. "ಅನ್ನಮಯಂ ಹಿ ಸೋಮ್ಯ ಮನಃ। ಆಪೋಮಯಾಃ ಪ್ರಾಣಾಃ। ತೇಜೋಮಯೀ ವಾಗಿತಿ ಶ್ರುತಿಃ" ಮನಸ್ಸು ಅನ್ನದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಂಶವಿರುವದು. ಅನ್ನದಿಂದಲೇ ಮನಸ್ಸು ಸಿದ್ಧವಾಗುವದೆಂಬ ಮಾತನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಲಕ್ಷ್ಯದಲ್ಲಿಡತಕ್ಕದ್ದು. ಅಂದಬಳಿಕ ಮನುಷ್ಯನು ಎಂಥ ಅನ್ನವನ್ನು ತಿನ್ನುವನೋ ಅಂಥ ಮನವು ಸಿದ್ಧವಾಗುವದೆಂಬದು ನಿರ್ವಿವಾದ ಮಾತಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಉಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ "ಆಹಾರಶುದ್ಧೌ ಸತ್ವಶುದ್ಧಿಃ ಸತ್ವಶುದ್ಧೌ ಧ್ರುವಾ ಸ್ಮೃತಿಃ" (ಛಾಂದೋಗ್ಯ) ಆಹಾರಶುದ್ಧಿಯಿಂದ ಸತ್ವಶುದ್ಧಿಯೂ ಸತ್ವಶುದ್ಧಿಯಿಂದ ಪವಿತ್ರ ಮತ್ತು ನಿಶ್ಚಯ ಬುದ್ಧಿಯೂ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಪವಿತ್ರ ಮತ್ತು ನಿಶ್ಚಯಬುದ್ಧಿಯವನೇ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಪಾಲನ ಮಾಡಬಲ್ಲನು. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಕ್ಕೂ ಮತ್ತು ಆಹಾರಕ್ಕೂ

ನಿಕಟಸಂಬಂಧವಿರುವದು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಾತ್ವಿಕವೆಂದರೆ ಮಸಾಲೆಗಳಿಲ್ಲದ, ತಾಜಾ, ಸಾದಾ ಮತ್ತು ಅಲ್ಪ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸ ಬೇಕು. ಊಟದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪದಾರ್ಥಗಳೂ ಚಟ್ಣಿಗಳೂ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪಿನ-ಕಾಯಿ ಮುಂತಾದ ವ್ಯಂಜನಪದಾರ್ಥಗಳೂ ಅನೇಕ ಬರುವದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನು ಸಹಜವಾಗಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವನು. ಅಂದ ಮೇಲೆ ನೂರಾರು ಪ್ರಕಾರಗಳಿಂದ ನೂರಾರು ವಿಕಾರಗಳಾದರೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವವು.

ಯಾವಜ್ಜಿತೇಂದ್ರಿಯೋ ನ ಸ್ಯಾದ್ವಿಜಿತಾನ್ಯೇಂದ್ರಿಯಃ ಪುಮಾನ್ ।
ನ ಜಯೇದ್ರಸನಂ ಯಾವತ್ ಜಿತಂ ಸರ್ವಂ ಜಿತೇ ರಸೇ ॥
—ಭಾಗವತ ಸ್ಕಂಧ, ೧೧

ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯನ್ ಡಾಕ್ಟರ ಹರ್ನನು ಅನ್ನುವದೇನಂದರೆ:—ಮನುಷ್ಯನು ದಿನಾಲು ತಿನ್ನುವ ⅔ ಪಾಲನ್ನು ಸಹ ಚನ್ನಾಗಿ ಪಚಿಸಲಾರನು. ಉಳಿದ ಅನ್ನವು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಳೆತು ರಕ್ತವನ್ನು ದೂಷಿತಮಾಡುವದು, ಮತ್ತು ಅಸಂಖ್ಯ ವಿಕಾರಗಳು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವವು. ಆದರಿಂದ ಒಂದು ಪಾಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಅನ್ನವನ್ನು ಪಚನಮಾಡುವದರಲ್ಲಿ, ಇನ್ನೊಂದು ಪಾಲು ಅದನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕುವದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯು ಇಮ್ಮಡಿಯಾಗಿ ನಾಶವಾಗುವದು. "ಸುಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವದರಿಂದ ಸಾಯುವಷ್ಟು ಜನರು ದುಷ್ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಾಯುವದಿಲ್ಲ; ಕಡಿಮೆ ಜನರು ಸಾಯುವರು" ಎಂದು ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಅಮೇರಿಕೆಯ ಡಾಕ್ಟರ ಮ್ಯಾಕಫರ್ಡನು ಅನ್ನುವನು. "ಒಂದು ಹೊತ್ತು ಸಾತ್ವಿಕ ಅಲ್ಪಾಹಾರವನ್ನು ಮಾಡುವವನು ಯೋಗಿಯು, ಎರಡು ಹೊತ್ತು ಉಣ್ಣುವವನು ಬುದ್ಧಿವಂತನು ಮತ್ತು ಭಾಗ್ಯವಂತನು, ಮೂರು ಹೊತ್ತು ಉಣ್ಣುವವನು ರೋಗಿಯು ಮತ್ತು ಇದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಉಣ್ಣುವವನು ದುರ್ಭಾಗ್ಯನೂ ದುಃಖಿಯೂ ಮತ್ತು ಪಶುಗಿಂತಲೂಪಶುವಾಗಿರುವನು"ಎಂದು ಭಗವಾನ್ ಬುದ್ಧನು ಹೇಳಿರುವನು. ಸರ್ವಜ್ಞನು ಅನ್ನುವದನ್ನು ಕೇಳಿರಿ.

ತ್ರಿಪದಿ ॥ ಒಮ್ಮೆಯುಂಡವ ತ್ಯಾಗಿ, ಇಮ್ಮೆಯುಂಡವ ಭೋಗಿ,
ಬಿಮ್ಮಗೆ ಉಂಡರವ ರೋಗಿ, ಯೋಗಿಯು
ಸುಮ್ಮಗಿರುತಿಹನು ಸರ್ವಜ್ಞ ॥ ೧ ॥

"ಮೊದಲನೇ ಪ್ರಕಾರದ ಮನುಷ್ಯನು ಮಹಾತ್ಮನೂ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿವಂತನೂ ಮತ್ತು ಎರಡನೆಯ ತರದವನು ಭಾಗ್ಯವಂತನೂ ಆಗುವನು. ಉಳಿದವರೆಲ್ಲರೂ ಮಹಾ ಮೂರ್ಖರೂ ಅಭಾಗ್ಯರೂ ದುಃಖಿಗಳೂ ಮತ್ತು ಪಶುಗಳಿಗಿಂತ ತೀರ ಕಡೆಯಾದ ಪಶುಗಳೂ ಆಗಿರುವರು" ಎಂದು ಬುದ್ಧನ ಅಭಿಪ್ರಾಯವದೆ.

ನಿಜವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಅಲ್ಪಾಹಾರದಲ್ಲಿದ್ದ ಆರೋಗ್ಯವು ಅತ್ಯಾಹಾರ ದಲ್ಲಿರಲಿಕ್ಕೆ ಶಕ್ಯವಿಲ್ಲ. ಯಾಕಂದರೆ ಅತ್ಯಾಹಾರದಿಂದ ಇಲ್ಲದ ರೋಗಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅದೇ ಮಿತಾಹಾರದಿಂದ, ಇದ್ದ ಹಳೇ ರೋಗಗಳೆಲ್ಲ ಸಹ ಇಲ್ಲದಂತಾಗಿ ನವಜೀವನವು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವದು. ಮಿತಾಹಾರದಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯೂ ಮನದಲ್ಲಿ ಸುಬುದ್ಧಿಯೂ ಮತ್ತು ಜನರಲ್ಲಿ ಕೀರ್ತಿಯೂ ಬೆಳೆಯುವವು. ವಸ್ತುತಃ ನಿತ್ಯ ಮಿತಾಹಾರವು ಪಾಕ್ಷಿಕ ಉಪವಾಸದಂತೆಯೇ ಅತ್ಯಂತ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕವಿರುವದು. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಭವಿಸಿದ ಒಂದು ವೃತ್ತಾಂತವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುವೆವು. ಒಮ್ಮೆ ಯಾವದೋ ಒಂದು ಶ್ರೀಮಂತ ಮಂಡಳಿಯು ಯಾತ್ರೆಯ ನಿಮಿತ್ತದಿಂದ ಹಡಗದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಪ್ರವಾಸಕ್ಕೆ ಹೊರಟಿತು. ಕರ್ಮವಶದಿಂದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಆ ಹಡಗವು ಒಂದು ಬಂಡೆಗಲ್ಲಿಗೆ ಅಪ್ಪಳಿಸಿ ಒಡೆಯಿತು. ಆಗ ನಿರುಪಾಯ ರಾಗಿ ಆ ಶ್ರೀಮಂತ ಗೃಹಸ್ಥರೆಲ್ಲರೂ ಸಹಾಯ ಸಿಗುವ ವರೆಗೆ ಇದ್ದ ತುಸು ಅನ್ನದ ಮೇಲೆ ೧೫ ದಿನಗಳನ್ನು ಕಳೆದರು. ಈ ಉಪವಾಸದಿಂದ ಗಲಿತರಾಗಿ ಕೃಶರಾಗುವ ಬದಲು, ಹಳೇ ರೋಗಗಳಿಂದ ಪೀಡಿತರಾಗಿದ್ದ ಆ ಎಲ್ಲ ಜನರು ಹೃಷ್ಟರೂ ಪುಷ್ಟರೂ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯಯುಕ್ತರೂ ಆದರು. (ಬಹುತರವಾಗಿ ಶ್ರೀಮಂತರು ಅನಿಯಮಿತ, ಅಪರಿಮಿತ ಆಹಾರವಿಹಾರಗಳಿಂದ ರೋಗದ ತವರುಮನೆಯೇ ಆಗಿರುವರು.) ಸಮುದ್ರದ ದಂಡೆಯ ಮೇಲಿನ ಬೈಲ ಹವೆ ಯಿಂದ ಅವರ ಗಲ್ಲಗಳು ಬಾಡುವದರ ಬದಲಾಗಿ ಗುಲಾಬಿಯ ಕಳೆಯಿಂದ ಕಂಗೊಳಿಸಹತ್ತಿದವು. ಅವರಲ್ಲಿ ಮನೆಮಾಡಿದ್ದ ವೇದ, ಬದ್ಧಕೋಷ್ಠ, ಕ್ಷಯ, ಸ್ವಪ್ನದೋಷಗಳಂಥ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ರೋಗಗಳು ಸಹ ಹೇಳಹೆಸರಿಲ್ಲದೆ ಓಡಿಹೋದವು. ಇಡೀ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಪಾಕಗಳಿಂದಲೂ, ಪದಾರ್ಥ ಗಳಿಂದಲೂ ಮತ್ತು ಔಷಧಗಳಿಂದಲೂ ಸಹ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗದ ಆರೋಗ್ಯವು ಅತ್ಯಂತ ಆಶ್ಚರ್ಯಕಾರಕ ರೀತಿಯಿಂದ ಕೇವಲ ಹದಿನೈದೆಂದರೆ ಹದಿನೈದೇ

ದಿನಗಳ ನಿಯಮಿತ ಪರಿಮಿತಿ ಆಹಾರವಿಹಾರಗಳಿಂದ ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಯಿತು. ಅಂದಬಳಿಕ ದಿನಾಲು ನಿಯಮಿತ ಮತ್ತು ಪರಿಮಿತ ಆಹಾರವಿಹಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡುವದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನು ಆಜನ್ಮ ನಿರೋಗಿಯಾಗಿ ಪೂರಾ ನೂರು ವರ್ಷ ಬಾಳುವನೆಂಬದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವೇನು ?

ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುವದು; ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದು. ಸಾತ್ವಿಕ ಭೋಜನದ ರೂಢಿಯನ್ನಿಟ್ಟರೆ ಸಾತ್ವಿಕ ರೂಢಿಯು ಹತ್ತುವದು; ರಾಜಸ ಭೋಜನದ ವ್ಯಸನವನ್ನಿಟ್ಟರೆ ರಾಜಸ ವ್ಯಸನವು ಹತ್ತುವದು; ಮತ್ತು ತಾಮಸ ಭೋಜನದ ವ್ಯಸನವನ್ನಿಟ್ಟರೆ ತಾಮಸ ವ್ಯಸನ ಹತ್ತುವದು. ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮನುಷ್ಯನು ಎಂಥ ಭೋಜನದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನಿಡುವನೋ ಅಂಥ ವ್ಯಸನ ಹತ್ತುವದೆಂಬ ಮಾತಾದರೂ ಸತ್ಯವು. "As a man eateth so he becometh" "ಮನುಷ್ಯನು ಹೇಗೆ ಭೋಜನ ಮಾಡುವನೋ ಹಾಗೆ ಆಗುವನೆಂಬದು" ಅನುಭವ ಸಿದ್ಧವಾದ ಮಾತಾಗಿದೆ. ಬಲು ಕಾರ ಮತ್ತು ಬಿಸಿ ಅನ್ನವನ್ನು ತಿನ್ನುವವರ ಸ್ವಭಾವವಾದರೂ ಬಹು ಉಗ್ರ ಮತ್ತು ತಪ್ತವಾಗಿರುವದು. ಇಂತಹ ಪುರುಷನು ಬಹು ಕಾಮುಕನಿರುವನು. ಹೀಗಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಇಂಥವನು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಸಾತ್ವಿಕ ಭೋಜನದ ರೂಢಿಯನ್ನಿಟ್ಟರೆ ಬೇಗನೆ ಶಾಂತ ಮತ್ತು ಪವಿತ್ರ ವಿಚಾರದ ಪುರುಷನಾಗುವನೆಂಬದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಸಾತ್ವಿಕ ಅಲ್ಪಾಹಾರದಿಂದ ಮನುಷ್ಯನ ಬುದ್ಧಿಯು ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ಸಾತ್ವಿಕವಾಗುವದು ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯನು ಸಹಜವಾಗಿ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಪಾಲನಮಾಡಬಲ್ಲನು. ಇದು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅನುಭವದ ಮಾತಾಗಿದೆ. ತಾತ್ವಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದರೆ ಸದ್ವಿಚಾರವೇ ನಿಜವಾದ ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರವು. ಶ್ರೀಮಚ್ಛಂಕರಾಚಾರ್ಯರ ಮತ್ತು ಮಹಾತ್ಮಾ ಬುದ್ಧರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಾದರೂ ಹೀಗೆಯೇ ಅವೆ.

ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ:— ಸಾದಾ, ಹಗುರಾದ, ಸ್ನಿಗ್ಧ, ರಸಯುಕ್ತ, ಸ್ಥಿರ (Nutritious), ಮಧುರ ಮತ್ತು ಪ್ರಿಯವಾದ ಆಹಾರವೇ ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರವು. ಉದಾಹರಣಾರ್ಥ— ಗೋದಿ, ಅಕ್ಕಿ, ಕಡಲೇಬೇಳೆ, ಶೆಜ್ಜೆ, ಜೋಳ, ಅಗಸಿ, ತೊಗರಿ, ಹೆಸರು, ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪ, ಸಕ್ಕರೆ, ಶ್ರೀಖಂಡ, ಬಾಸುಂದಿ, ಸಜ್ಜಕ, ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿದ ಜಿಲೇಬಿ, ಸೈಂಧವಲವಣ, ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ, ಗೆಣಸು, ತಾಜಾ, ಶುದ್ಧ ಮತ್ತು

ಪಕ್ವವಾದ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಚುರುಮುರಿ-ಇವೆಲ್ಲ ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರದೊಳಗೆ ಬರುವವು. ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರದಿಂದಲೇ ಬುದ್ಧಿಯು ಸಾತ್ವಿಕವಾಗುವದು.

ರಾಜಸ ಆಹಾರ :— ಅತ್ಯಂತ ಉಷ್ಣ, ಕಹಿ, ಕಾರ, ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ, ಅತ್ಯಂತ ಸವಿ, ಮಸಾಲೆಯುಳ್ಳ, ಅತ್ಯಂತ ರುಚಿಕರ, ರುಕ್ಷ (ಪುಠಾಣಿ, ಬಟಗಡ್ಲಿ,) ಕರಿದ, ದೋಷವುಳ್ಳ, ಗರಿಷ್ಠವೆಂದರೆ ಭಾರವಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಅಂದರೆ ಪುರಿ, ಕಚಾರಿ (ಭಜಿ), ಬುರುಬುರಿ, ಒಡೆ, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥ, (ಚಿವುಡಾ) ಕಾರದ ಅವಲಕ್ಕಿ, ಮಿಠಾಯಿ, ಉಪ್ಪಿನ ಪದಾರ್ಥ, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಎಣ್ಣೆ, ಇಂಗು, ಬಿಸಿಮಸಾಲೆ, ಉರುಳೀಗಡ್ಡಿ, ಬೆಳ್ಳೊಳ್ಳಿ, ಗಜ್ಜರಿ, ಉದ್ದು, ಚನ್ನಂಗಿ, ಮಾಂಸ, ಆವಿ, ಮೀನ, ತತ್ತಿ, ಚಹಾ, ಕಾಫಿ, ಸೋಡಾ,ಲಿಂಬು (ಲೇಮನ್), ಎಲೆ, ಅಡಿಕೆ, ತಂಬಾಕು, ಬೀಡಿ, ಚಿರೂಟ, ಸಿಗಾರೇಟ, ಗಾಂಜಿ, ಭಂಗಿ, ಅಫು, ಸಿಂದಿ ಸೆರೆ- ಇವೆಲ್ಲ ರಾಜಸ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬರುವವು. ರಾಜಸ ಆಹಾರದಿಂದ ಮನವು ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ಚಂಚಲವಾಗುವದು ; ಮತ್ತು ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ, ಮದ, ಲೋಭ, ಪಾಪಗಳೆಲ್ಲ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಹತ್ತುವವು.

ತಾಮಸ ಆಹಾರ:— ಇದರಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲ ರಾಜಸ ಆಹಾರಗಳು ಸಮಾವೇಶವಾಗುವವಲ್ಲದೆ ತಂಗಳ, ಎಂಜಲ, ಒಣಗಿದ, ದುರ್ಗಂಧವುಳ್ಳ, ಹಳಸಿ ಧಾರೆಗಟ್ಟುವ, ಜಿಗುಟಾದ, ವಿಷಮ ಅಂದರೆ (ಒಂದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಎಣ್ಣೆ ತುಪ್ಪಗಳ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನಾಗಲಿ, ಇಲ್ಲವೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಲುಗಳನ್ನಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಅತ್ಯಂತ ಉಷ್ಣ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಶೀತವಿದ್ದ ವಿರುದ್ಧ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನಾಗಲೀ, ಕೂಡಿಸಿ, ಬೆರಸಿ ತಿನ್ನುವದು ಅಥವಾ ಕುಡಿಯುವದು) ಅಪವಿತ್ರ, ಹೇಸಿಕೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಮತ್ತು ನಿಂದ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಬರುವವು. ತಾಮಸ ಆಹಾರದಿಂದ ಮನುಷ್ಯನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಕ್ರೂರಕರ್ಮಿಯೂ ಮತ್ತು ಪಾಪಾತ್ಮನಾದ ರಾಕ್ಷಸನೂ ಆಗುವನು. ಮತ್ತು ಕಡೆಗೆ ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ನರಕಕ್ಕೆ ಹೋಗುವನು. (ಗೀತಾ ಅಧ್ಯಾಯ ೧೭). ಮಾಂಸಾಹಾರ :- ಮಾಂಸಾಹಾರವು ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಅಧಮ ಮತ್ತು ರಾಕ್ಷಸೀ ಆಹಾರವಿರುವದು. ಅದು ಅಡವಿಯಲ್ಲಿಯ ಕ್ರೂರ ಪಶುಗಳ ಮತ್ತು ನಿಶಾಚರಗಳ ಆಹಾರವಿರುವದು. ಅಂದಬಳಿಕ ವ್ಯಾಘ್ರಾದಿ ಹಿಂಸ್ರ ಪಶುಗಳಂತೆ ಮನುಷ್ಯನು ಸಹ ದುರ್ಬಲವಾದ ಮೂಕ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಹತಿಸಿ ತನ್ನ

ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭರತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವದು ಎಷ್ಟು ಕ್ರೂರ ಮತ್ತು ನೀಚ ಕೃತ್ಯವು? ಕುರಿ ಕೋಳಿ ಮುಂತಾದ ಬಡಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಬಲು ಪ್ರೇಮದಿಂದ ಕಾಪಾಡಿ ಮುಂದೆ ಅವುಗಳ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಕತ್ತಿಯ ನ್ನಿಡುವವದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಶ್ವಾಸಘಾತಕತನದ, ಅಧಮತನದ ಮತ್ತು ನಿರ್ದಯತೆಯ ಕೃತ್ಯವು ಮತ್ತಾವದಿರುವದು? ಈ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಎಷ್ಟೋ ಮಂದಿರಗಳಲ್ಲಿ ಸಹ ಬಡಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ನೂರಾರುಗಟ್ಟಲೆ ಬಲಿಗೊಡುತ್ತಿರುವರು. ಮತ್ತು ಧರ್ಮದ ಹೆಸರಿನಿಂದ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಅಹಂಮನ್ಯ ಪಂಡಿತರು ಘೋರವಾದ ಅಧರ್ಮವನ್ನಾಚರಿಸುತ್ತಿರುವರು. ಇಂಥ ಮಂದಿರವು ಮಂದಿರವೋ ಅಥವಾ ಕಟುಕರ ವಧ್ಯಗೃಹವೋ? ದೇವ ರಿಗೆ ಸಮಂತ್ರಕ ಬಲಿಗೊಡುವದರಿಂದ ಪಶುವಿಗೆ ಮುಕ್ತಿಯಾಗುತ್ತದಂತೆ! ಭಾಪುರೇ ಮುಕ್ತಿದಾತಾ! ಒಂದು ವೇಳೆ ಇದೇ ನಿಜವಾದರೆ ತಮ್ಮ ಮುಪ್ಪಿನ ಮತ್ತು ಮರಣೋನ್ಮುಖರಾದ ತಾಯಿತಂದೆಗಳನ್ನೂ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ಸಮಂತ್ರಕ ಬಲಿಕೊಟ್ಟು ತಿಂದು ತೇಗಿ ಅವರನ್ನು ಜಿವ್ಹಾದಾಸರು ಯಾಕೆ ಮುಕ್ತಮಾಡಬಾರದು? ಮನುಷ್ಯರು ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ರಾಕ್ಷಸೀ ಕೃತ್ಯವಾದರೆ, ನಿರಪರಾಧಿಗಳಾದ ಬಡಪಶುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವದು ಯಾವ ದೇವಕೃತ್ಯವು? ಪ್ರಬಲರು ದುರ್ಬಲರನ್ನು ಮುರಿದುಮುಕ್ಕುವುದೆಂದರೆ ಸ್ವತಃ ಕ್ರೂರ ಪಶುಗಳೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಂತಲ್ಲವೇ? ಅಂದ ಬಳಿಕ ಈ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿಯೂ ಹಿಂಸ್ರಪಶುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಉಳಿದ ಅಂತರವೇನು? ಜ್ಞಾನ ಧರ್ಮಗಳಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಮನುಷ್ಯತ್ವವು ಬರುವದು. ಮತ್ತು ಧರ್ಮದ ಪರಿಪಕ್ವತೆಯು ಭೂತದಯೆಯ ಮೇಲಿಂದ ತಿಳಿಯಬರುವದು. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸ್ವಂತ ಜೀವವು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಿಯವು. ಅಂದ ಮೇಲೆ ಬಡಪ್ರಾಣಿ ಗಳ ಪ್ರಾಣಗಳನ್ನು ತಕ್ಕೊಳ್ಳುವದಕ್ಕೆ ಧರ್ಮವೆಂದು ಹೇಗೆ ಅನ್ನಬೇಕು? ಈ ಪಾಪದ ಬಗ್ಗೆ ಪರಮೇಶನ ಮುಂದೇನು ಉತ್ತರ ಕೊಡುವಿರಿ? ಒಂದೇ ಒಂದು ಕೊಲೆಯ ಸಲುವಾಗಿ ಗಲ್ಲಿಗೇರಿಸುವ ಶಿಕ್ಷೆಯಾದರೆ ನೂರಾರು ಕೊಲೆ ಮಾಡುವವನಿಗೆಂಥ ಶಿಕ್ಷೆ ಕೊಡಬೇಕು? ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಸ್ವಾಧೀನದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳದವನು ವಿನಾಶದ ಮತ್ತು ಅಧೋಗತಿಯ ಹಾದೀ ಹಿಡಿದನೆಂದು ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ತಿಳಿಯಿರಿ. ಮಂಗ, ಆಕಳು, ಕುದುರೆ, ಕುರಿ ಮುಂತಾದ ಪಶುಗಳು ಮಾಂಸವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶ ಸಹ ಮಾಡುವದಿಲ್ಲ. ಮಾಂಸವು ಮನುಷ್ಯನ

ಅನ್ನವೇ ಅಲ್ಲ. ಯಾಕಂದರೆ ಶಾಕಾಹಾರಿ ಮತ್ತು ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಪರಸ್ಪರ ತೀರ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುವವು. ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಪ್ರಾಣಿಯಂತೆ, ತೀಕ್ಷ್ಣ ನಖದಂತಗಳುಳ್ಳ, ನಾಲಿಗೆಯಿಂದ 'ಚಟ್‌ಚಟ್' ನೀರು ಕುಡಿಯುವ, ಇಲ್ಲವೇ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಕ್ಕು ನಾಯಿಗಳಂತೆ ಕತ್ತಲೆಯೊಳಗೆ ಕಾಣಬಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಯು ಶಾಕಾಹಾರಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದರೂ ಇರಬಹುದೋ? ಇಲ್ಲ. ಒಂದೂ ಇಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯನು ಸದಾ ಸೃಷ್ಟಿಬಾಹ್ಯ ವರ್ತನೆಯನ್ನಿಡುವದರಿಂದಲೇ ಯಾವಾಗಲೂ ರೋಗಿಯೂ ಮತ್ತು ಮಹಾವಿಷಯಿಯೂ ಆಗಿರುವದು ಕಂಡುಬರುವದು. ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಪುರುಷನು ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯಾಗಲಾರನು. ಹುಲಿ, ಚಿರ್ಚ, ನರಿ, ತೋಳಗಳಂತೆ ಇಂಥವನು ಸದಾ ಚಂಚಲಚಿತ್ತನೇ ಆಗಿರುವನು. ಆದರೆ ಶಾಕಾಹಾರಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಣ ಗೋವುಗಳಿಂದ ಗಜದ ವರೆಗೆ ನೋಡಿದರೂ ಒಂದೂ ಶಾಂತವಿಲ್ಲದ ಮತ್ತು ವಿಕಾರವುಳ್ಳ ಪ್ರಾಣಿಯು ಸಿಗದು. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ರಕ್ಷಣೆಯ ಸಲುವಾಗಿ ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ಕೂಡಲೇ ವರ್ಜಿಸಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಣದ ತುಣುಕನ್ನು ತುರುಕಿ ಅದನ್ನು ಗೋರಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವವನಿಗೆ ಏನೆನ್ನಬೇಕೋ ತಿಳಿಯದು.

ಶಕ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸುವದು ಸರ್ವೋತ್ತಮವಾದದ್ದು. ವಸ್ತುವು ಬೆಳೆದಿದ್ದಂತೆಯೇ ಅದನ್ನು ತಿನ್ನುವದು ವಿಶೇಷ ಲಾಭಕರವಾದದ್ದು. ಯಾಕಂದರೆ ನಾವು ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನ ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡುವೆವೋ ಅದು ಅಷ್ಟಷ್ಟು ವಿಶೇಷ ಹಾನಿಕರವಾಗುವದು. ಗೋದಿಗಿಂತ ಪಿಟ್ಟೇದ ಹಿಟ್ಟು ಕನಿಷ್ಠವಿರುವದಲ್ಲದೆ ದುಷ್ಪಾಚ್ಯವಿರುವದು, ಅಂದರೆ ಪಚನವಾಗಲಿಕ್ಕೆ ತೀರ ಕಠಿಣವಿರುವದು. ಇದರ ಅನುಭವವು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇದ್ದೇ ಇದೆ. ಪಿಟ್ಟೇದ ಹಿಟ್ಟಿಗಿಂತ ತೌಡು ಕೂಡಿದ ಹಿಟ್ಟು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದದ್ದು, ಅದಕ್ಕಿಂತ ಸಜ್ಜಕವು ಉತ್ತಮವಾದದ್ದು. ಸಜ್ಜಕಕ್ಕಿಂತ ಒಂದು ಗೋದಿಯಲ್ಲಿ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ತುಣುಕು ಮಾಡಿದ ನುಚ್ಚು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಈ ನುಚ್ಚಿಗಿಂತ ಕುದಿಸಿದ ಗೋದಿಯೇ ಲೇಸು. ಈ ಗೋದಿಗಿಂತ ದುಗ್ಧಾಹಾರವು ಶ್ರೇಷ್ಠ. ದುಗ್ಧಾಹಾರಕ್ಕಿಂತ ಕಂದಮೂಲಗಳೂ ಮತ್ತು ಫಲಾಹಾರವೂ ಸರ್ವೋತ್ಕೃಷ್ಟ ಮತ್ತು ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿರುವವು. ನಿಷಿದ್ಧಿಸಿದ ಫಲಕಂದಮೂಲಗಳೂ ಮತ್ತು ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆಗಳೂ ಸರ್ವಥಾ ತ್ಯಾಜ್ಯವಿರುವವು.

ಅದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನು ಕೋತಿ ಹೋತುಗಳಂತೆ ಕಾಮಿಯೂ ಅವಿವೇಕಿಯೂ ಆಗುವನು. ಋಷಿಗಳ ಆಹಾರವು ಶುದ್ಧ ಫಲಕಂದಮೂಲಗಳದ್ದಾಗಿರುವದು. ಮಹಾಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳಾದ ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮಣ ಹನುಮಂತರ ಆಹಾರವು ಶುದ್ಧ ಫಲಗಳದೇ ಆಗಿತ್ತು.

ರಂಗಚಿಕಿತ್ಸಾ ಶಾಸ್ತ್ರವು (ಕ್ರೋಮೋಪಥಿಯು) ಸಿದ್ಧಮಾಡಿದಂತೆ, ಬಣ್ಣದ ಕುಪ್ಪಿಗಳಿಂದ ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ಅದ್ಭುತ ಪರಿಣಾಮವಾಗುವಂತೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಿವಿಧ ಬಣ್ಣಗಳ ಅದ್ಭುತ ಪರಿಣಾಮವು ಒಳಗಿನ ರಸದ ಮೇಲೆ ಅಮೃತತುಲ್ಯ ಗುಣದಾಯಕವಾಗುವದೆಂದು ಸಿದ್ಧವಾಗುವದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವೇನು? ಫಲಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಮತ್ತು ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯಿರುವದು. ಸುಡುವದರಿಂದ ಇಲ್ಲವೆ ಕುದಿಸುವದರಿಂದ ಅನ್ನದಲ್ಲಿದ್ದ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದು. ಕರಿದರಂತೂ ತೀರೇ ಹೋಯಿತು, ಇದ್ದ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯೆಲ್ಲ ಸುಟ್ಟುಹೋಗುವದು. ಋಷಿಮುನಿಗಳಂತೆ ಪುನಃ ಮಹಾಜ್ಞಾನಿಯೂ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯೂ ಆಗಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವವನು ಶಕ್ಯವಿದ್ದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಾತ್ವಿಕ, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಅಲ್ಪಾಹಾರವನ್ನೇ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿಯೇ ನಿಜವಾದ ನಿರ್ವಿಕಾರವೂ ಮತ್ತು ಶ್ರೇಷ್ಠತ್ವವೂ ಇರುವವು.

ಭೋಜನದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಯಮಗಳು :— (೧) ಮೊದಲು ಪರಿಶ್ರಮ ಮಾಡಿ ಆ ಮೇಲೆ ತಿನ್ನಬೇಕು. ದಿನಾಲು ಯಾವದೇ ಪ್ರಕಾರದ ಶಾರೀರಿಕ ಪರಿಶ್ರಮವನ್ನು ಮಾಡದೇ ಊಟ ಮಾಡುವದೆಂದರೆ ಕೇವಲ ಪಾಪಾಚರಣೆಯೆ! ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ತನ್ನ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಂತೆಯೇ ಸರಿ! (೨) ಕೇವಲ ಎರಡೇ ವೇಳೆ ಮಿತಿಯಿಂದ ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಊಟ ಮಾಡುವದು ಉತ್ತಮವು. ಮೊದಲನೇ ಊಟವು ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ೧೨ ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ, ಎರಡನೇದು ರಾತ್ರಿ ಎಂಟು ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ತಡಮಾಡಿ ಊಟ ಮಾಡಿದರೆ ಕುಸ್ವಪ್ನಗಳು ಬೀಳುವವು ಮತ್ತು ಸ್ವಪ್ನದೋಷವು ಸಂಭವಿಸುವದು. (೩) ಸ್ವಪ್ನದೋಷನಾಶಾರ್ಥ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಏನೂ ತಿನ್ನದೇ ಮಲಗುವದು ಬಹಳೇ ಉತ್ತಮ ಉಪಾಯವು. ಬೇಕಾದರೆ ಕಾಸಿ ತಣ್ಣಗಾದ (ಆರಿದ) ಹಾಲನ್ನು ಇಲ್ಲವೆ ಹಗುರಾದ ಅಲ್ಪ ಆಹಾರವನ್ನು ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಪ್ತವಾದ ಹಾಲಿನಿಂದ, ಚಹಾದಿಂದ, ಮತ್ತು ಭೋಜನದಿಂದ

ವೀರ್ಯವು ಕೂಡಲೆ ತೆಳ್ಳಗಾಗುವದು. ಮನುಷ್ಯನು ಕಾಮಾತುರನಾಗುವನು. ಸ್ವಪ್ನದೋಷವು ಘಟಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳು ಬೇಗನೇ ಬೀಳುವವು. "ಏಕಭುಕ್ತ ಸದಾ ರೋಗಮುಕ್ತ". (೪) ಎಂದೂ ಆಕಂಠ ತಿನ್ನಬೇಡಿರಿ. ನಾಶಹೊಂದೀರಿ. (೫) ಊಟವನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ ಮೆದ್ದುಮೆದ್ದು ಮಾಡುವದು ಸೃಷ್ಟಿಯ ನಿಯಮವದೆ. ಅದರಿಂದ ಅನ್ನವು ಕಡಿಮೆ ಹತ್ತುವದಲ್ಲದೆ ತೀವ್ರವೇ ಪಚನವಾದರೂ ಆಗುವದು. ಮತ್ತು ಕುದುರೆ ಆಕಳುಗಳ ಹಲ್ಲುಗಳಂತೆ ಹಲ್ಲುಗಳು ಬಲುದಿನಗಳ ತನಕ ತಡೆಯುತ್ತವೆ. ಅವಸರದಿಂದ ಬೇಗಬೇಗನೇ ತಿನ್ನುವವರು ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುವವರು ಬೇಗನೇ ಸಾಯುವರು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತುತ್ತನ್ನು ೩೨ ಹಲ್ಲುಗಳ ಲೆಕ್ಕದಿಂದ ೩೨ ಸಾರೆ ಯಾದರೂ ಸಲೆಯಬೇಕು. ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವದರ ಸಲುವಾಗಿ ಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಗೂ ಹಲ್ಲಿಲ್ಲ, ಇದನ್ನು ಲಕ್ಷದಲ್ಲಿಡಿರಿ. (೬) ಊಟವಾದ ಒಂದು ತಾಸಿನ ತನಕ ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಶ್ರಮವನ್ನು ಮಾಡಲಾಗದು. ಮಾಡುವದೆಂದರೆ ನಾಶವೇ ಸರಿ! ಅದರಂತೆಯೇ ಪರಿಶ್ರಮ ಮಾಡಿದೊಡನೆಯೆ ಊಟಮಾಡುವದು ಸಹ ವಿನಾಶಕವಿರುವದು. (೭) ಊಟಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ಸದಾ ಪ್ರಸನ್ನ, ಶಾಂತ ಮತ್ತು ಉಚ್ಚ ವಿಚಾರವನ್ನೇ ಇಡಬೇಕು ಅಂದರೆ ಅನ್ನವು ಚನ್ನಾಗಿ ಪಚಿಸುವದು, ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯನಾದರೂ ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ಶಾಂತನೂ, ಪವಿತ್ರನೂ, ಪ್ರಸನ್ನನೂ ಆಗುವನು. ಕ್ರೋಧ, ಲೋಭ, ಮೋಹ, ಮತ್ಸರ, ಭಯ, ಉದಾಸೀನತೆ ಮುಂತಾದ ಕುವಿಚಾರಗಳಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬೇರೆಬೇರೆ ತರದ ವಿಷಗಳು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನು ರೋಗಿಯಾಗಿ ಬೇಗನೇ ಮಡಿಯುವನು. ಆದ್ದರಿಂದ ಕ್ರೋಧಾದಿ ವಿಕಾರಗಳು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿದ್ದರೆ ಊಟವನ್ನು ಮಾಡಲೇಬೇಡಿರಿ. ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳು ಅಳುತ್ತಿರುವಾಗ, ಅಪ್ರಸನ್ನ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ತುಪ್ಪ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ತಿನ್ನುವದಕ್ಕಿಂತ, ಪ್ರಸನ್ನ ಮತ್ತು ಶಾಂತ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ್ಗೆ ಉಪ್ಪು ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವದೇ ಸಾವಿರಾರುಪಟ್ಟು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದದ್ದೂ ಮತ್ತು ಆಯುರಾರೋಗ್ಯದಾಯಕವಾದದ್ದೂ ಇರುವದು. ಕನಿಷ್ಠಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ಊಟದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಪವಿತ್ರ, ಪ್ರೇಮುಲ ಮತ್ತು ಶಾಂತ ವಿಚಾರವನ್ನಿಡಿರಿ. ಅದರಿಂದ ಆಯುಷ್ಯವು ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುವದು, ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುವದು. ಕಿರಿಕಿರಿ

ಮನುಷ್ಯರು ಸದಾ ಕಿಡಿಕಿಡಿಯಾಗಿ ಕೇಡೆಹತ್ತಿದವರಾಗಿರುವರು. ಕ್ರೋಧಾದಿ ದುಷ್ಟವಿಚಾರಗಳಿಂದ ಅನ್ನವು ವಿಷದಂತೆ ಪ್ರಾಣಾಪಹಾರಕವಾಗುವದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಊಟದ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೇ ಮೌನವ್ರತವನ್ನಿಡಿರಿ. (೮) ಊಟದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಹ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯದಿರುವದು ಅಖಿಲ ಸೃಷ್ಟಿಯು ಕಟ್ಟಳೆಯಾಗಿದೆ. ದೀಡಪಂಡಿತರಾದ ಮನುಷ್ಯರ ಹೊರ್ತಾಗಿ ಇರುವೆಯಿಂದ ಆನೆಯ ತನಕ ನೋಡಿದರೂ ಊಟದ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವ ಒಂದಾದರೂ ಪ್ರಾಣಿಯು ಸಿಗುವದೇ ? ಇಂಥ ಪ್ರಾಣಿಯನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ತೋರಿಸಬಲ್ಲರೋ ? ಭೋಜನಕಾಲದಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವದನ್ನು ಬಿಡುವದರಿಂದ ಅನೇಕ ಲಾಭಗಳಿರುವವು. ಕುತ್ತಿಗೆ ಎದೆಗಳಲ್ಲಿಯ ಉರಿತವು, ಹುಳಿದೇಗುಬರುವದು ಇಲ್ಲಾಗುವದು. ಗಣಪತಿಯಂತೆ ಬೆಳೆದ ಹೊಟ್ಟೆಯು ತೆಳ್ಳಗಾಗಿ ಸಣ್ಣದಾಗುವದು. ಶೌಚಕ್ಕೆ ಸಾಫಾಗುವದು. ಊಟವಾದರೂ ಕಡಿಮೆ ಹತ್ತುವದು ಮತ್ತು ಉದರಶೂಲೆಯಂತಹ ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳು ಇಲ್ಲವಾಗುವವು. (೯) ಊಟವಾದ ತಾಸಿನ ಮೇಲೆ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ ; ನಡುವೆ ಕುಡಿಯಬೇಡಿರಿ. "ಮಧ್ಯೇ ವಾರಿ ಗದಪ್ರದಮ್" ಆದರಿಂದ ರೋಗವಾಗುವದು. ಸೃಷ್ಟಿಬಾಹ್ಯ ಶ್ಲೋಕದ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನವನ್ನಿಡಬೇಡಿರಿ. ಜಲಹೀನ ರುಕ್ಷ ಭೋಜನವನ್ನಾಗಲಿ ಅಥವಾ ನೀರಿನಂಶವಿಲ್ಲದ ಒಣ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನಾಗಲಿ ಮಾಡಿದ ಕೂಡಲೇ ನೀರು ಕುಡಿಯುವದು ಸೃಷ್ಟಿಯ ನಿಯಮಕ್ಕನುಸರಿಸಿಯೇ ಇರುವದು. ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ನೀರಡಿಕೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಊಟ ಮಾಡಲು ಮೊದಲರ್ಧ ಇಲ್ಲವೇ ಕಾಲುತಾಸು ಅವಕಾಶವಿರುವಾಗ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಮುಂದೆ ಆಚಮನ ಸವಟಿನ ಹೊರ್ತಾಗಿ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಮತ್ತಾವ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿರಿ. ಭೋಜನಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿಯದಿರುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಚಳಿಗಾಲದಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಆರಂಭಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಬರುವದು. (೧೦) ಭೋಜನವು ಸದಾ ಸ್ವಚ್ಛ, ಸ್ವಸ್ಥ, ಸಾತ್ವಿಕ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆಯು ಪ್ರಕಾರದ್ದಿರಬೇಕು. ಅನೇಕ ಪ್ರಕಾರಗಳಿಂದ ಅನೇಕ ವಿಕಾರಗಳು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವವು. ಶ್ರೀಮಂತ ರೀತಿಯ ಮತ್ತು ಕಾರಮಸಾಲೆಯ ಭೋಜನ ಮಾಡುವದೆಂದರೆ ಸ್ವತಃ ತನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ತುಂಬಿದಂತೆಯೇ ಸರಿ. ಉರುಳೇಗಡ್ಡೆಯ ಕಸುವೆಲ್ಲ ಉಚ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಹೋಯಿತೆಂಬಂತೆ ಉತ್ತೇಜಕ

ವಸ್ತುಗಳ 'ಮಸ್ತಿಯು' ಮತ್ತು (ಹುರುಪು) ಕಾಮ ಹೊಡೆತ ತಿನ್ನುವುದ ರಲ್ಲಿಯೇ ಹೋಗುವದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಊಟವು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಾದಾ, ತಾಜಾ ಮತ್ತು ಅಲ್ಪವೇ ಇರಲಿ. 'ಮಾಲಪುವಾ', ಬದಾಮು ಮುಂತಾದವು ಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವದರಿಂದ, ಹೋದ ವೀರ್ಯವು ತಿರುಗಿಬರುವದೆಂದು ಎಷ್ಟೋ ಮೂರ್ಖರ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಿದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಜಟ್ಟಿಗಳಿಗೆ ಸಹ ಪಚನ ಮಾಡಲಿಕ್ಕಾಗದಂಥ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕಾಮದಿಂದ ಸೋಮಾರಿಗಳಾದ ಜನರು ಜೀರ್ಣಿಸಬಲ್ಲರೆಂತು? ಶಕ್ಯವಿಲ್ಲ! ಅವರು ಅದ ರಿಂದ ಪುನಃ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಉನ್ಮತ್ತರಾಗುವರು. (೧೧) ಕರಿದ ಪುರಿ, ಭಜಿ (ಬುರುಬುರಿ), ಶಂಕರಪಾಳಿ, ಅನರಸ, ಕಾರದಾಣಿ, ಚಕ್ಕುಲಿ, ಕೋಡಬಳೆ, ಮುಂತಾದ ರಾಜಸ ಮತ್ತು ತಾಮಸ ಆಹಾರಗಳಿಂದ ಆದಷ್ಟು ದೂರಾಗಿರ್ರಿ. ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಂಗವಶಾತ್ ಒಂದೆರಡು ಸಾರೆ ಸೇವಿಸಲು ಪ್ರತ್ಯವಾಯವಿಲ್ಲ. (೧೨) ಚಹಾ, ಕಾಫಿ, ಮಿಠಾಯಿ ಮತ್ತು ಅರುಚಿಕರವಾದ ಪದಾರ್ಥ ಗಳನ್ನು ತೀರ ವರ್ಜ್ಯ ಮಾಡಿರಿ. ಇದರಲ್ಲಿಯೇ ನಿಮ್ಮ ವೀರ್ಯರಕ್ಷಣೆಯಿದೆ. (೧೩) ನಿಯಮಿಸಿದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಿರಿ. ಮತ್ತು ನಡುವೆ ಏನೂ ತಿನ್ನಬೇಡಿರಿ. (೧೪) ಹಾದಿಗುಂಟ ಹೋಗುವಾಗ, ಎದ್ದು ನಿಂತಾಗ ಮತ್ತು ಮಲಗಿಕೊಂಡಾಗ ಏನೂ ತಿನ್ನಬೇಡಿರಿ–ಎಂದೂ ಭೋಜನ ಮಾಡಬೇಡಿರಿ. (೧೫) ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಒಗೆದ ಇಲ್ಲವೆ ರೇಶಿಮೆಯ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವದು ಉತ್ತಮವು. ಯಾಕಂದರೆ ರೇಶಿಮೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯುತ್‌ಶಕ್ತಿಯಿರುವದರಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ರೋಗಗಳು ನಷ್ಟವಾಗುವವು. (೧೬) ತಲೆಗೆ ಚಂದನವನ್ನಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಅರಿಶಿಣವನ್ನಾಗಲಿ ಹಚ್ಚುವದ ರಿಂದ ತಲೆಯು ಬಹು ಶಾಂತವಿರುವದು. ಕುಂಕುಮವು ಸಹ ಅರಿಶಿಣ ದಿಂದಲೇ ಮಾಡಲ್ಪಡುವದು. (೧೭) ಭೋಜನಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಕೈಕಾಲು ಮತ್ತು ಉಗುರುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿರಿ, ಯಾಕಂದರೆ ಉಗುರಿ ನಲ್ಲಿಯ ಹೊಲಸು ಬಹು ವಿಷಕಾರಕವಿರುವದು. ಈ ವಿಷದಿಂದ ಮನು ಷ್ಯನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೋಗಗಳಿಂದ ಪೀಡಿತನಾಗಿ ಅಕಾಲಮರಣಕ್ಕೆ ಗುರಿ ಯಾಗುವನು. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಸ್ವಚ್ಛ ವಿಡಿರಿ. ಅದರಂತೆಯೆ ತಲೆ ಮೂಗು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸಹ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಯಾಕಂದರೆ ಅದರಿಂದ ತಲೆಯು ಶಾಂತವಾಗುವದು; ಮತ್ತು

ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಯು ಸ್ಥಿರವಾಗುವದು. (೧೮) ಆಗ್ರಹಮೂಲಕವಾಗಲಿ ಸಲಿಗೆಯಿಂದಾಗಲಿ, ಅಥವಾ ನಾಚಿಕೆ ಮುರವತ್ತುಗಳಿಂದಾಗಲಿ, ಇಲ್ಲವೆ ಅಂಜಿಕೆಯಿಂದಾಗಲಿ, ಅಪ್ರಿಯ ಅನ್ನವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಾದರೂ ಭಕ್ಷಿಸಬೇಡಿರಿ. ಭಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಭಯಂಕರ ಹಾನಿಯಾಗುವದು. "ವಿಷಮಪ್ರಿಯಭೋಜನಂ" ಅಪ್ರಿಯ ಭೋಜನವು ವಿಷದಂತೆ ಮಾರಕವದೆ. (೧೯) ಭೋಜನ ಮಾಡಿ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಅತ್ಯಂತ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವಿರುವದು. ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆಯದಿದ್ದರೆ, ಹೊಲಸು ಕುಳಿತು ಅವು ಬೇಗನೇ ಬೀಳುವವು. ಬಾಯೊಳಗಿಂದ ನರಕವಾಸನೆಯಂಥ ದುರ್ಗಂಧ ವಾಸನೆಯು ಬರುವದು; ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯನು ರೋಗಿಯಾಗಿ ಬೇಗನೆ ಸಾಯುವನು. (೨೦) ಮುಂಜಾನೆ ಏನೂ ತಿನ್ನಬೇಡಿರಿ; ಯಾಕಂದರೆ ಅದು 'ಕಫಕಾಲ'ವಿರುವಿದು. (೨೧) ಶೌಚಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಬಂದೊಡನೆಯೆ ಭೋಜನ ಮಾಡುವದು ಬಲು ಕೆಡಕಾದದ್ದು. ಅದರಿಂದ ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಬರುವದು. ಮತ್ತು ಉದರರೋಗವಾಗುವದು. (೨೨) ಭೋಜನ ಮಾಡಿ ನೂರು ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನಿಡುವದು ಅತ್ಯಂತ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವದೆ. ಮತ್ತು ಓಡುವದು ಪ್ರಾಣಾಂತಕರವಿದೆ.

ತ್ರಿಪದಿ || ಉಂಡು ನೂರಡಿಯೆಣಿಸಿ ಕೆಂಡಕ್ಕೆ ಕೈಕಾಸಿ
ಗಂಡು ಮೇಲಾಗಿ ಮಲಗಿದನು ವೈದ್ಯನ
ಗಂಡ ಕಾಣಯ್ಯ ಸರ್ವಜ್ಞ!

ನೂರಡಿಯಿಕ್ಕಿದ ಮೇಲೆ ತುಸು ವಾಮಕುಕ್ಷಿಯನ್ನು ಮಾಡುವದು ಬಲು ಲೇಸು. ಆದರೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವದು ಮಾತ್ರ ರೋಗಪ್ರದವದೆ. (೨೩) ಭೋಜನಸ್ಥಳವು ಸ್ವಚ್ಛವಾದದ್ದೂ ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾಶಮಯವೂ ಇರಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಮನೋಲ್ಲಾಸವಾದ ಉತ್ತಮೋತ್ತಮ ಚಿತ್ರಗಳಿಂದಲೂ ಮತ್ತು ಗಾದೆಯ ಮಾತುಗಳಿಂದಲೂ ಶೋಭೆಗೊಳಿಸಿರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವದರಲ್ಲಿಯೇ ಸಂಜೀವನವದೆ. (೨೪) ಬ್ರಹ್ಮಭಾವದಿಂದ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ನಮಿಸಿ ಮುಂದೆ ಉಣ್ಣಿರಿ. ಅಂದರೆ ಎಂಥ ಬಾಧೆಯೂ ತಟ್ಟುವದಿಲ್ಲ.

ನೀರಿನ ಬಗ್ಗೆ ನಿಯಮಗಳು :— ಸ್ವಚ್ಛ, ನಿರ್ಗಂಧ, ಪ್ರವಹಿಸುವ, ಶೀತ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶ ಬೀಳುವಂಥ ನೀರನ್ನೇ ಕುಡಿಯಲಿಕ್ಕುಪ-

ಯೋಗಿಸಬೇಕು. ನೀರಿಗೆ 'ಜೀವನ'ವೆನ್ನುವರು. ನಿಜವಾಗಿ ಶುದ್ಧ ನೀರಿನ ಮಹತ್ವವು ಭೋಜನಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕವದೆ. (೨) ಹಗಲಿರುಳು ಕೂಡಿ ಮೂರು ಸೇರು ನೀರು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹೋಗಲೇಬೇಕು. ಯಾಕಂದರೆ ಅಷ್ಟೆಲ್ಲವೂ ಬೆವರು, ಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ಉಗಿಯ ದ್ವಾರದಿಂದ ವೆಚ್ಚವಾಗುವದು. ಆದರೆ ಋತುಮಾನಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಈ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವದು ಇಷ್ಟವಾದದ್ದೂ ಮತ್ತು ಆವಶ್ಯಕವಾದದ್ದೂ ಇರುವದು. (೩) ಕಡಿಮೆ ನೀರು ಕುಡಿಯುವವರಿಗೇನೇ ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಬಾಧೆಯಾಗುವದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತಾಪೀಡಿತರು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಕಲ್ಯಾಣವಾದೀತು. ಆದರೆ "ಅತಿ ಸರ್ವತ್ರ ವರ್ಜಯೇತ್". ನೀರನ್ನು ಸದಾ ಸೋಸಿಯೇ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಮತ್ತು ಸೋಸುವ ಅರಿವೆಯು ಬಲು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಒಗೆದದ್ದಿರಲಿ. (೪) ನೀರನ್ನಾದರೂ ಹಾಲಿನಂತೆ ತುಸು ತುಸು ಮತ್ತು ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಮತ್ತು ಹಲ್ಲು ಮುಚ್ಚಿಯೇ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಅಂದರೆ ಕತ್ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿದರೂ ಸಹ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಸಕಡ್ಡಿ ಕೀಡಿಗಳು ಹೋಗುವ ಸಂಭವವಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳಾದರೂ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಉಳಿಯುವವು. ಪಶುಗಳು ಸಹ ಹೀಗೆಯೇ ಕುಡಿಯುವವು. ಬೇಕಾದ ವೇಳೆಯಿರಲಿ, ಒಮ್ಮೆಲೇ ಅತಿಶಯ ನೀರು ಕುಡಿಯುವದು ಒಳ್ಳೇದಲ್ಲ. (೬) ಹಸಿವೆ ನೀರಡಿಕೆಗಳನ್ನು ತುಸುವಾದರೂ ತಡೆಯಬೇಡಿರಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯನಾಶವಿದೆ.

ತ್ರಿಪದಿ || ಹಸಿಯದಿರೆ ಉಣಬೇಡ ಹಸಿದು ಮತ್ತಿರಬೇಡ
ಬಿಸಿ ಬೇಡ ತಂಗೂಳುಣಬೇಡ ವೈದ್ಯರ
ಬೆಸೆಸಬೇಡೆಂದ ಸರ್ವಜ್ಞ !

(೭) ತೃಷಾತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಶುದ್ಧ ಜಲದಿಂದಲೇ ಮಾಡಿರಿ. ಸೋಡಾ ಲೆಮನ್, ಬರ್ಫ, ಸೆರೆ ಮುಂತಾದ ಕೃತ್ರಿಮ ಪೇಯಗಳಿಂದ ಎಂದೂ ತೃಷಾಶಮನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿರಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಹಾಳಾದೀರಿ ! (೮) ಊಟದ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪಾದರೂ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಡಿರಿ. ಊಟವಾದ ತಾಸಿನ ಮೇಲೆ ಕುಡಿಯಿರಿ. (೯) ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವದಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ತಾಸು ಅವಧಿಯಿರವಾಗ ತುಸು ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಅದರಿಂದ ಚಿತ್ತ

ಶಾಂತವೂ ಮತ್ತು ಪ್ರಸನ್ನವೂ ಆಗುವದು. ಅದರಂತೆಯೇ ಬೆಳಗಿನಲ್ಲಿ ಏಳುವ ಮೊದಲು ಉಷಃಪಾನ ಮಾಡಿರಿ. ಅದರಿಂದ ಸುಳ್ಳು ಹಸಿವೆಯು ಇಲ್ಲದಂತಾಗಿ ನಿಜವಾದ ಹಸಿವೆಯಾಗುವದು, ಮತ್ತು ಶೌಚಕ್ಕೆ ಸಾಫಾಗು-ವದು. ಉಷಃಪಾನವೆಂದರೆ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗುವಾಗ ಒಂದು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ತಾಮ್ರದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಟ್ಟು, ಮರುದಿನ ಮುಂಜಾನೆ ಸೂರ್ಯೋದಯದ ಮೊದಲೇ ಎದ್ದು ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕುಳಿಸಿ, ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಆ (ತಾಮ್ರದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿದ್ದ) ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವದು. ತಾಮ್ರದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿಯ ನೀರಿನಿಂದ ವಿಷಬಾಧೆಯು ಸಹ ಆಗುವದಿಲ್ಲ, ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯು ನಿರ್ವಿಕಾರವಾಗುವದು. ತಾಮ್ರದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೇ ಉತ್ತಮ ಗುಣ ವಿರುವದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಪೂಜೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಾಮ್ರದ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಶಾಸ್ತ್ರವಿಧಾನವಿರುವದು. ಅಹಹಾ ! ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರ ದೂರದೃಷ್ಟಿಯೆಷ್ಟು ? (೧೦) ನೀರು ಕುಡಿಯುವಾಗಲೂ ಮತ್ತು ಸರ್ವಕಾಲಗಳಲ್ಲಿಯೂ ೭೭ ನೇ ಮತ್ತು ಉಳಿದ ಪಾನುಗಳ ಮೇಲೆ ಕೊಟ್ಟ ಆತ್ಮಕಥನವನ್ನಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಪವಿತ್ರ ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನಾಗಲೀ ಅನ್ನಲಿಕ್ಕೆ ಎಂದೂ ಮರೆಯಬೇಡಿರಿ. ಅದರಿಂದ ನೀವಾದರೂ ಅದರಂತೆಯೇ ಪವಿತ್ರರೂ ನಿರ್ವ್ಯಸನಿಗಳೂ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳೂ ಆದೀರೆಂದು ನಾವು ಪ್ರತಿಜ್ಞಾ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಹೇಳುವೆವು.

೯ನೇ ನಿಯಮ:— ಉಪವಾಸ

ಆಹಾರಂ ಪಚತಿ ಶಿಖೀ ದೋಷಾನ್ ಆಹಾರವರ್ಜಿತಃ ||

—ಆಯುರ್ವೇದ

"ಅಗ್ನಿಯು ಆಹಾರವನ್ನು ಪಚಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಉಪವಾಸವು ದೋಷಗಳನ್ನು ಪಚನಮಾಡುವದು. ಅಂದರೆ ನಷ್ಟಮಾಡುವದು." ಉಪವಾಸದಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಯ ಸರ್ವ ವಿಕಾರಗಳು ನಷ್ಟವಾಗಿ ತನುಮನಗಳೆರಡೂ ನಿರ್ಮಲವಾಗುವವು. 'ತನುವು ನಿರೋಗಿಯಿದ್ದರೆ ಮನವೂ ನಿರೋಗಿಯು' ಎಂದು ಸೃಷ್ಟಿಯ ಒಂದು ಕಟ್ಟಳೆಯಿದೆ. ರೋಗಿಯ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪಾಪ ವಾಸನೆಯು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವದು. ಮನದಲ್ಲಿ ಪಾಪವಿಚಾರವು ಬರಹತ್ತಿದ ಕೂಡಲೇ ಮೊದಲು ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಅದನ್ನು ಉಪವಾಸ

ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ನಿರ್ಮಲ ಮಾಡಿರಿ. ಇದರಲ್ಲಿಯೇ ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿಯೂ, ಆರೋಗ್ಯವೂ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೂ ಉಂಟು.

ಅಜೀರ್ಣರೋಗದಿಂದ ಪೀಡಿತರಾದ ಇಬ್ಬರನ್ನು ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಅವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನು ಪಾಚಕಚೂರ್ಣವನ್ನು ತಿಂದು ಅವಲೇಹ ಹನ್ನು ನೆಕ್ಕಿ, ಗುಳಿಗೆ ಮುಂತಾದ ಔಷಧಗಳನ್ನು ನುಂಗಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತುಂಬಿ ಅಜೀರ್ಣರೋಗವನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವನು ! ಇನ್ನೊಬ್ಬನು ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಏನೂ ತಿನ್ನದೆ ಕೇವಲ "ಅಜೀರ್ಣೇ ಭೇಷಜಂ ವಾರಿ" ಎಂಬಂತೆ ನೀರನ್ನಷ್ಟೇ ಕುಡಿದಿದ್ದು ದಿನಾಲು ತಪ್ಪದೇ ಪ್ರಾತಃ ಸ್ನಾನ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ವಾಯುಸೇವನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ತನ್ನ ಕ್ಷುಧೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತಿರುವನು ! ಈ ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಯಾರು ಜಾಣರು ? ನೀವೇ ಹೇಳಿರಿ. ತಿಂಗಳಗಟ್ಲೆ ಔಷಧ ತಿಂದಿದ್ದು ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಬಾಡಿಗೆಯ ತಟ್ಟುವನ್ನಾಗಿ (ಕುದುರೆ) ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವನೋ ? ಅಥವಾ ಉಪವಾಸ ವ್ಯಾಯಾಮ ದ್ವಾರದಿಂದ ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟಗಾಗುವವನೋ ? ಹೇಳಿರಿ. ಔಷಧ ಗಳಿಂದಲ್ಲ, ಉಪವಾಸ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ದೋಷಗಳು ಬೇರುಸಹಿತ ಕಿತ್ತುಹೋಗುವವು. ಮತ್ತು ಆತ್ಮವು ಅತ್ಯಂತ ನಿರ್ಮಲವೂ ಬಲಿಷ್ಠವೂ ಆಗುವದೆಂದು ಮಹಾತ್ಮಾ ಗಾಂಧಿಯವರ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅನುಭವವಿರುವದು. ಔಷಧಗಳಿಂದ ತಿರುಗಿ ಸ್ವಪ್ನದೋಷವು ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ಘಟಿಸುವದು. ಆದರೆ ಉಪವಾಸದಿಂದ ಸ್ವಪ್ನದೋಷವು ಇಲ್ಲದಂತಾಗುವದು ! ಶುದ್ಧ ಮನವೊಂದೇ ಮಾತ್ರ ಸ್ವಪ್ನದೋಷವನ್ನು ನಷ್ಟ ಮಾಡುವ ದಿವ್ಯೌಷಧ ವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಮನವು ಉಪವಾಸದಿಂದ ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ಶುದ್ಧವಾಗುವದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸಾರೆ ಪ್ರತಿ ಏಕಾದಶಿಗೆ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವದು ಅತ್ಯಂತ ಹಿತಕರವದೆ. ಯಾಕಂದರೆ ಅದರಿಂದ ಮನವು ಒಳ್ಳೇ ನಿರ್ಮಲವಾಗುವದು, ಮತ್ತು ನೀಚವಾಸನೆಯು ದಗ್ಧ ವಾಗುವದು. "ವ್ಯಾವರ್ತಂತೇಽಸ್ಯ ವಿಷಯಾಸ್ತ್ಯಕ್ತಾಹಾರಸ್ಯ ವಾರ್ಷ್ಮಿಣಃ" ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಆಹಾರತ್ಯಾಗ ಮಾಡುವದರಿಂದ ವಿಷಯವು ಸಹಜವಾಗಿ ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ಓಡಿಹೋಗುವದೆಂದು ಗಣೇಶಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿರುವದು (ಗ. ಗೀತಾ ೧-೫೬). ಈ ಉಕ್ತಿಯು ತೀರ ನಿಜವಿರುವದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. Rest is the greatest natural cure,

ಶರೀರಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯು ಅತ್ಯಂತ ಆವಶ್ಯಕವಿರುವದು. ಇದು ನಿಸರ್ಗದ ಸರ್ವೋತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯಸಿದ್ಧಾಂತವದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯೆಂಬ ಚಕ್ರವನ್ನು ಒಂದೇಸವನೇ ಸುರುವಿಟ್ಟರೆ ಅದು ಬೇಗನೆ ಸವೆದು, ಕಾಯ್ದು, ನಾಶವಾಗುವದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವೇನು? ಉಪವಾಸವಿದ್ದ ದಿನ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ನೀರಿನ ಹೊರ್ತು ಏನೂ ಹಾಕಕೂಡದು. ಇದು ಮರೆಯಲ್ಪಡತಕ್ಕ ಮಾತಲ್ಲ. ಯಾಕಂದರೆ ಮೇಲಿನ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿರುವ "ಆಹಾರವರ್ಜಿತಃ" ಎಂಬ ಶಬ್ದವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಇದನ್ನೇ ಹೇಳುತ್ತಿರುವದು. ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿ ಮರು ದಿನ ಒಂದೇ ಸಲ ಉಣ್ಣಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೇ ದಿನಕ್ಕಿಂತ ಒಂದೆರಡು ತುತ್ತು ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವದು ಸುಖಕರವದೆ. ಆದರೆ ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಅಧಿಕ ಭೋಜನಮಾಡುವದು ನಾಶಕಾರಕವೂ ಮತ್ತು ದುಃಖಪ್ರದವೂ ಆಗಿರುವದು.

೧೦ನೇ ನಿಯಮ:— ಎರಡು ಹೊತ್ತು ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನ

ನಿತ್ಯಮುಷಸಿ ಸಾಯಾಹ್ನೇ ಮಲಾದೀನಾಂ ವಿಸರ್ಜನಮ್ ।
ಗದತಾಪಹರಂ ವೃಷ್ಯಂ ಚಕ್ಷುಷ್ಯಂ ಆಯುವರ್ಧನಮ್ ॥
—ಶ್ರೀಶಿವದಾಸ ವಾಮನ

ದಿನಾಲು ಒಮ್ಮೆ ಮುಂಜಾವಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಂಜೆಯಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಹೀಗೆ ಎರಡು ವೇಳೆ ನಿಯಮದಿಂದ ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವದರಿಂದ ಶರೀರವು ಬಹು ನಿರೋಗಿಯೂ ಮತ್ತು ಶಾಂತವೂ ಆಗುವದು; ವೀರ್ಯವು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವದು; (ಸ್ವಪ್ನದೋಷವು ನಿಲ್ಲುವದು). ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಿತವಾಗುವದು; ಮತ್ತು ಆಯುಷ್ಯವು ಬೆಳೆಯುವದು.

ಸಂಪೂರ್ಣ ರೋಗದ ಮೂಲವು ಮಲಬದ್ಧತೆಯು; ಮತ್ತು ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವು ವೀರ್ಯಕ್ಷೀಣತೆಯೇ ಸರಿ. "ಧಾತುಕ್ಷಯಾತ್ ಸ್ರುತೇ ರಕ್ತೇ ಮಂದಃ ಸಂಜಾಯತೇಽನಲಃ" ಹೀಗೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಸಿದ್ಧಾಂತವಚನವದೆ. ವೀರ್ಯ (ಧಾತು) ನಾಶದಿಂದ ರಕ್ತವು ಕ್ಷಯಿಸುವದು— ನೀರಾಗುವದು; ರಕ್ತವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಜಠರಾಗ್ನಿ (ಜಠರಾನಲ) ಯಾದರೂ ಮಂದವಾಗುವದು; ಈ ಮೇರೆಗೆ ಮಲಬದ್ಧತೆಯೆಂಬ ದುರ್ಧರರೋಗವು ಬಂದುಸೇರುವದು. ವೀರ್ಯನಾಶದಿಂದ ಮೊದಲೇ

ಕರಳುಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗುವವು. ಅದರಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟಗೆ ನುರಿದಾಗಿ ತಿನ್ನದೇ ನಾಯಿಯಂತೆ ಲಗುಬಗೆಯಿಂದ ತಿನ್ನುವದರಿಂದಂತೂ ಈ ರೋಗವು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಬಲಿಯುಹತ್ತುವದು. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ರೇಚಕ (ಜುಲ್ಲಾಬು) ತಕ್ಕೊಳ್ಳುವದರಿಂದ, ಚಹಾ ಕುಡಿಯುವದರಿಂದ, ಇಲ್ಲವೇ ಬೀಡಿ ತಂಬಾಕು ಸಿಗಾರೇಟುಗಳನ್ನು ಸೇದುವದರಿಂದ, ಹೊಟ್ಟೆಯು ಕೇವಲ ಬಾಡಿಗೆಯ ತಟ್ಟುವಾಗುವದು. ಅದರಂತೆಯೇ ಮನುಷ್ಯನು ಮಲಮೂತ್ರಗಳ ವೇಗವನ್ನು ಬಿಗಿಹಿಡಿದು ಬಲು ಹುಚ್ಚುತನ ಮಾಡುವನು. "ಶೌಚಕ್ಕೆ ಆಗಲಿ, ಆಗದೇಯಿರಲಿ, ದಿನದಂತೆ ಎರಡು ವೇಳೆ ಕುತ್ತಿಗೆ ತನಕ ತಿನ್ನಲಿಕ್ಕೇಬೇಕು. ತಿಂದ ಅನ್ನದ ಭಾರದಿಂದ ಮರುದಿನವಾದರೂ ಮಲವಿಸರ್ಜನವಾದೀತು" ಎಂದು ಎಷ್ಟೋ ಮೂರ್ಖರ ತಪ್ಪುತಿಳುವಳಿಕೆಯಿರುವದು. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವು ಬಹು ಭಯಂಕರವಾಗುವದೆಂದು ಅವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುವದಿಲ್ಲ. ಮೈಯಲ್ಲಿ ಆಲಸ್ಯವು ಸೇರುವದು; ತಲೆಯು ಕಾವೇರಿ ನೋಯಹತ್ತುವದು; ಕಣ್ಣುಗಳು ಉರಿಯಹತ್ತುವವು; ಬಾಯೊಳಗಿಂದ ನರಕದಂಥ ದುರ್ಗಂಧ ವಾಸನೆಯು ಬರಹತ್ತುವದು; ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಹೊಲಸು ಕುಳಿತು ಅದರ ರುಚಿಯು ಅಳಿಯುವದು; ಕ್ಷುಧೆಯು ಮಂದವಾಗುವದು; ಜೀವಕ್ಕೆ ಹೇಸಿಕೆ ಬರುವದು; ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಯ ಕರುಳುಗಳು ಕೆಟ್ಟುಹೋಗುವವು; ಮತ್ತು ಬಲ, ಉತ್ಸಾಹ, ಕಾಂತಿ, ಆರೋಗ್ಯ, ಆಯುಷ್ಯಗಳು ಇವುಗಳ (ಮೇಲಿನ ಪರಿಣಾಮುಗಳ) ಹೊಡೆತದಿಂದ ತೀವ್ರವೇ ನಾಶಹೊಂದುವವು. ಇಂಥ ರೋಗಿಷ್ಠನು ಬಹು ಕಾಮುಕನೂ ಮತ್ತು ಕ್ರೋಧಿಯೂ ಇರುವನು. ಅಂಗದಿಂದ ಹೊರಬಿದ್ದ ಮೇಲೆ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಸಹ ಸಹಿಸಲಿಕ್ಕಾಗದಂಥ ದುರ್ಗಂಧ ಮಲವನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಯಾರು ಸುಖಿಗಳೂ ದೀರ್ಘಜೀವಿಗಳೂ ಮತ್ತು ಪವಿತ್ರರೂ ಆಗಬಲ್ಲರು? ಆದ್ದರಿಂದ ಶರೀರವನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಮನವು ಸಹ ಪವಿತ್ರವೂ ಮತ್ತು ಶಾಂತವೂ ಆಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಗಳ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯಾದರೂ ಆಗುವದು.

ಭಿಷಗ್ವಿಲಾಸದ ಸಂಪಾದಕರಾದ ವೈದ್ಯ ಪಂಚಾನನ ಗಂಗಾಧರರಾವ ಗುಣೆ ಇವರು ಬರೆಯುವದೇನಂದರೆ:— ನಮ್ಮ ಒಬ್ಬ ಗೆಳೆಯನ ತಂಗಿಗೆ ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆ ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿಯಿತು. ಹುಚ್ಚಿನ ಆ ಲಹರಿಯು ಬಲು

ಚಮತ್ಕಾರವಾದದ್ದಿತ್ತು. ಮುಂಜಾನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಮತ್ತು ಸಂಜೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಅತಿಶಯ ಉಗ್ರಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಾಳುತ್ತಿತ್ತು. ಮಧ್ಯಾಹ್ನದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅವಳು ಕ್ರಮಕ್ರಮವಾಗಿ ಸುದ್ದಿಯ ಮೇಲೆ ಬಂದು ಅಡಿಗೆ ಮಾಡಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಊಟಕ್ಕೆ ಬಡಿಸಿ ತಾನೂ ಉಣ್ಣುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆದರೆ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯು ಸ್ವಲ್ಪಾದರೂ ನೆಟ್ಟಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಿಲ್ಲ. ಪುನಃ ಸಂಜೆಯಾಗಲು ಮತ್ತೆ ಲಹರಿಯು ಏಳುತ್ತಿತ್ತು. ಮತ್ತು ಆ ಲಹರಿಯಲ್ಲಿ ಅವಳು ಸಿಕ್ಕಸಿಕ್ಕಂತೆ ಬಡಬಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಯಾರಾದರೂ ಮುಂದೆ ಬಂದರೆ ಅವರ ಮೈ ಮೇಲೆಯೂ ಮೋರೆಯ ಮೇಲೆಯೂ ಮತ್ತು ಸಿಕ್ಕಸಿಕ್ಕಲ್ಲಿಯೂ ಉಗುಳುತ್ತಿದ್ದಳು. ಅವಳ ಉಗುಳಿನಲ್ಲಿ ಮಹಾ ದುರ್ಗಂಧ ವಾಸನೆಯು ಇರುತ್ತಿತ್ತು. ಇದನ್ನು ಕಂಡು "ಇವಳ ಬಳಿಯಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಕೂಡ್ರಬಾರದೆ"ಂದು ಜನರಿಗೆ ಅನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಮುಂದೆ ಅವಳನ್ನು ಮುಂಬಯಿಗೆ ಕರಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿಯ ವೈದ್ಯನಿಗೆ ತೋರಿಸಿದರು. ಆ ವೈದ್ಯನು (ಡಾಕ್ಟರನು) ಅವಳ ಮಿದುಳು ಕೆಟ್ಟದ್ದರಿಂದ ಅವಳಿಗೆ ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿದಿರುವದೆಂದೂ ಆದ್ದರಿಂದ ಅವಳನ್ನು ಹುಚ್ಚರ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿಡಬೇಕೆಂದೂ ತನ್ನ ಮತ ಕೊಟ್ಟನು. ಆದರೆ ಅವಳು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯಳಿದ್ದು ಒಬ್ಬಳೇ ಹೆಂಗಸು ಇದ್ದದ್ದರಿಂದ, ಅವಳ ಆಪ್ತೇಷ್ಟರು ಹಾಗೆ ಮಾಡದೆ ಅವಳನ್ನು ಮನೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಉಪಚಾರ ಮಾಡುವದನ್ನು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿ, ತಿರುಗಿ ಮನೆಗೆ ಬಂದರು. ಮುಂದೆ ಒಬ್ಬನು ಸೂಚಿಸಿದಂತೆ, ಕೋಷ್ಠಶುದ್ಧಿಯ ಸಲುವಾಗಿ ಬಸ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕೆಂದು ಮಾಡಿದರು. ಹುಚ್ಚು ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಬಸ್ತೀ ಕೊಡುವ ಕೆಲಸವು ಎಷ್ಟು ಕಠಿಣವಾದದ್ದೆಂಬದನ್ನು ಕಲ್ಪನೆಯಿಂದಲೆ ತಿಳಿಯಬೇಕೇ ಹೊರ್ತು ಹೇಳಲಸಾಧ್ಯವು. ಆದರೆ ಒಳ್ಳೇ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಹೇಗಾದರೂ ಮಾಡಿ ಬಸ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟರು. ಅರ್ಥಾತ್ ಈ ಪ್ರಯೋಗವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸಬಕಾರ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕೊಡುವದರಲ್ಲಿ ಬಂದಿತು. ಅದರ ಸಂಗಡ ತೀರ ಒಣಗಿದ, ಮಹಾ ದುರ್ಗಂಧವುಳ್ಳ ಮಲವು ಹೊರಬಿದ್ದಿತು. ಪುನಃ ಬಸ್ತಿ, ಪುನಃ ಮಲ ಹೀಗೆ ನಾಲ್ಕು ತಾಸಿನ ತನಕ ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಅವಳಿಗೆ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಚನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಬಂದಿತು. ಮಲಗಿದಳು. ಹನ್ನೆರಡು ತಾಸುಗಳ ತನಕ ಗಾಢನಿದ್ರೆ ಹತ್ತಿತು.

ಈ ಬಸ್ತಿಯ ಪರಿಣಾಮವು ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳ ತನಕ ತಡೆಯಿತು. ಪುನಃ ಅದೇ ಲಹರಿಯು, ಆದರೂ ಅದು ಮೊದಲಿನ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿರದೆ ತುಸು ಸೌಮ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿತ್ತು. ಪುನಃ ಬಸ್ತಿಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಲು, ಬಲು ಕರ್‍ರಗಾದ, ಅತಿ ದುರ್ಗಂಧವಾದ, ಆದರೆ ಮೊದಲಿಗಿಂತ ತುಸು ತೆಳ್ಳಗಾದ ಮಲವು ಹೊರಬಿದ್ದಿತು. ಇದರಂತೆ ಬಸ್ತಿಯ ನಿತ್ಯಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ವಿಲಕ್ಷಣ ಮಲಶುದ್ಧಿಯಾಗಿ ಅವಳ ಹುಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾಗಹತ್ತಿತು. ಕಡೆಗೆ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳೊಳಗಾಗಿಯೇ ಅವಳು ಪೂರಾ ಗುಣ ಹೊಂದಿ ತನ್ನ ಸಂಸಾರವನ್ನು ಒಳ್ಳೇ ರೀತಿಯಿಂದ ಮಾಡಹತ್ತಿದಳು. ಈ ಬಸ್ತಿಯ ಪ್ರಭಾವವೆಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದು ?" (ಭಿಷಗ್ವಿಲಾಸ ಮಾಸಿಕ, ಅಂಕ ೧ ಕಾರ್ತಿಕ ಶಕೆ ೧೮೪೫).

ಅಂದಬಳಿಕ ಸಂಪೂರ್ಣ ರೋಗದ ಮೂಲವು ಮಲಬದ್ಧತೆಯೇ ಎಂದು ಈ ಜೀವಂತ ಉದಾಹರಣೆಯ ಮೇಲಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೆ ಚನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದೇ ಇರಬಹುದು. ಶೌಚದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಬಹಳ ಅನಿಯಮಿತತನದಿಂದಿರುವದರಿಂದಲೇ ತಲೆ ನೋಯುವದು, ವೇಳೆವೇಳೆಗೆ ರಜಸ್ವಲೆಯಾಗದಿರುವದು, ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ರಕಾರದ ರೋಗಗಳು ಉದ್ಭವವಾಗುವವು. ಅದೇ ಅವರು ತಮ್ಮ ಆಚರಣೆಯನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ವೇಳೆವೇಳೆಗೆ ಶೌಚಕ್ಕೆ ಹೋಗಹತ್ತಿದರೆ, ಬೇಗನೆ ನಿರೋಗಿಗಳಾಗುವದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪಾದರೂ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಪೀಡೆಯಿದ್ದವರು ಮೇಲಿನಂತೆ ತಜ್ಞರ ಸಮ್ಮತಿಯಿಂದ ಪುನಃ ಪುನಃ ವಿಚಾರಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಬಸ್ತಿಯ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಬಸ್ತಿಯ ವ್ಯಸನವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸರ್ವಥಾ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿರಿ.

ಅಮೇರಿಕೆಯ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಡಾಕ್ಟರ ಟರ್ನರನು 'ಮೃತ್ಯುವಿನ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾವುದು' ಎಂಬದನ್ನು ಶೋಧಿಸುವ ಹೇತುವಿನಿಂದ ೨೮೪ ಹೆಣಗಳ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹರಿದು ನೋಡುತ್ತಿರಲು, ಅವರಲ್ಲಿ ೨೮ ಜನರ ಹೊರ್ತಾಗಿ ಉಳಿದವರೆಲ್ಲರೂ ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ರೋಗದಿಂದಲೇ ಸತ್ತದ್ದು ಕಂಡುಬಂದಿತು. ಅವರ ಮಲದ ಕರುಳು ಅನೇಕ ದಿನಗಳಿಂದ ಬಿರುಸಾಗುತ್ತ ಬಂದಿದ್ದು, ಮಹಾ ದುರ್ಗಂಧಮಯವಾಗಿದ್ದ, ಹಚ್ಚನ್ನ ಮತ್ತು ಕರ್‍ರನ್ನ ಮಲದಿಂದ ತೀರ ಉಬ್ಬಿ ಕೊಳೆತುಹೋಗಿತ್ತು. ಉಳಿದ ಡಾಕ್ಟರ ಜನರು ನಿಷ್ಕಾರಣವಾಗಿ ದುರ್ಗಂಧವು ಸುತ್ತಲೂ ಹರಡಬಾರದೆಂದು ತಿಳಿದು ಈ ಮಲದ ಕರುಳು

ಗಳನ್ನು ಹರಿದು ನೋಡದೆ ಹಾಗೇ ಒಗೆದುಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ತರತರದ ಮತ್ತು ಅಸಂಖ್ಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮೂಲವಾಗಿದ್ದ ಬಲವಾದ ಕಾರಣವು ಕರುಳುಗಳಲ್ಲಿಯ ಮಲಸಂಚಯವೇ ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದು ಬರುವ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದ್ದಿಲ್ಲ.

ಶೌಚದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಯಮಗಳು :— ಎರಡು ವೇಳೆ ತಿನ್ನುವದಾದರೆ ಎರಡು ವೇಳೆ ಶೌಚಕ್ಕಾದರೂ ನಿಯಮಿತ ವೇಳೆಗೆ ಹೋಗಲೇಬೇಕು. ಮುಂಜಾನೆ ಶೌಚಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ಸಾಫಾಗಿರದಿದ್ದರೆ ಮತ್ತೆ ಸಾಯಂಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶೌಚಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಬಂದರೆ ಮರುದಿನ ಮುಂಜಾನೆ ಶೌಚಕ್ಕೆ ಚನ್ನಾಗಿ ಸಾಫಾಗುವದು. (೨) ಮಲದ ಕಡೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಹ ನೋಡಬೇಡಿರಿ; ನೋಡಿದರೆ ಮನವು ಮಲಿನವಾಗುವದು. (೩) ಛಳಿಯಂಜಿಕೆಯಿಂದಾಗಲಿ, ಲಜ್ಜೆಯಿಂದಾಗಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ಮುರವತ್ತಿನಿಂದಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡದ್ದರಿಂದಾಗಲಿ ಮಲಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಹಿಡಿಯಬೇಡಿರಿ. ಹೀಗೆ ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯುವದೆಂದರೆ, ಕಾಲನ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದಂತೆಯೇ ಸರಿ! (೪) ಅಬ್ಬಳಿಕೆ ಅಪಾನವಾಯುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಹ ತಡೆಯಬೇಡಿರಿ. ಆದರೆ ಇವು ಬರುವಷ್ಟು ಮೊದಲು ಎಂದೂ ತಿನ್ನಲೇಬೇಡಿರಿ. (೫) ಶೌಚಕ್ಕೆ ಕುಳಿತಾಗ ತಿಣುಕುವದು ಬಲು ಕೆಟ್ಟ; ಯಾಕಂದರೆ ಅದರಿಂದ ವೀರ್ಯವು ಮೂತ್ರದ್ವಾರದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬಂದು ಬಹುಮೂತ್ರ ರೋಗವಾಗುವದು. (೬) ಮಲಬದ್ಧತೆಯು ಅತಿಶಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಭೋಜನೋತ್ತರ ನೀರನ್ನು ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಸೃಷ್ಟಿಯ ನಿಯಮದಂತೆ ಊಟಮಾಡುವಾಗ ನೀರು ಕುಡಿಯುವದನ್ನು ಬಿಟ್ಟೇಬಿಡಿರಿ. ಮುಂಜಾನೆ ಶೌಚಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಮೊದಲು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ತೊಲೆ ಉಪ್ಪು ಇಲ್ಲವೆ ಒಂದು ಚಮಚೆ ಔಡಲ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವದರಿಂದಲೂ ಮತ್ತು ನಾಭಿಯ ಸುತ್ತುಮುತ್ತು ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದಲೂ ಎಂತಹ ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿದ್ದರೂ ಎಳೆಂಟು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಂತಾಗುವದು. ಮುಂದೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡುವದನ್ನು—ಉಪ್ಪಿನ ನೀರನ್ನೂ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆ ನೀರನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿರಿ. (೭) ವ್ಯಾಯಾಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳು ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಮೇಲೆ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಔಷಧಗಳಾಗಿರುವವು. (೮) ಶೌಚಕ್ಕೆ ತೆಳ್ಳಗಾಗುವದು, ತಡವಾಗುವದು ಮತ್ತು ಆಗುವಾಗ ಸಪ್ಪಳವಾಗುವದು ಇವೆಲ್ಲ ರೋಗದ

ನಿಶ್ಚಿತ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿವೆ. ಪಶುಗಳಂತೆ ಶೌಚಕ್ಕೆ ಬೇಗನೆ ಮತ್ತು ಒಮ್ಮೆಲೇ ಆಗಬೇಕು. ಇದೇ ಆರೋಗ್ಯದ ನಿಜವಾದ ಲಕ್ಷಣವು. (೯) ಮನವು ಕಾಮಾತುರವಾಗಹತ್ತಿದಾಗೆಲ್ಲ ಬೇಗನೇ ಮಲಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿರಿ. ಯಾಕಂದರೆ ಮಲಮೂತ್ರಗಳ ಉಷ್ಣತೆಯಿಂದಲೇ ಸರ್ವ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಕ್ಷುಬ್ಧವಾಗುತ್ತಿರುವವು. ಜನನೇಂದ್ರಿಯವನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛ ಮತ್ತು ತಂಪು ಮಾಡಿರಿ. ಮತ್ತು ಮುಂದೆ ಅದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಾದರೂ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಡಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನವು ಕೂಡಲೇ ಶಾಂತ ಮತ್ತು ಪವಿತ್ರವಾದದ್ದು ನಿಮಗೇ ಕಂಡುಬರುವದು.

೧೧ನೇ ನಿಯಮ:— ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಸ್ನಾನ

ಮಲಮೂತ್ರಾದಿಮಾರ್ಗಾಣಾಂ ಶೌಚಂ ಶಾಂತಿಸುಖಪ್ರದಂ ।
ಪವಿತ್ರಂ ವೃಷ್ಯಮಾಯುಷ್ಯಂ ಸ್ವಪ್ನದೋಷವಿನಾಶಕಂ ॥
—ಶ್ರೀ ಶಿವದಾಸವಾಮನ

ಮಲಮೂತ್ರಾದಿ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆಯುವದರಿಂದ ತನುಮನಗಳೆರಡೂ ಶಾಂತವಾಗುವವು, ಸುಖವಾಗುವದು; ಮೈಯಲ್ಲಿ ಪವಿತ್ರತೆಯು ತಲೆದೋರುವದು; ವೀರ್ಯವೃದ್ಧಿಯಾಗುವದು; ಆಯುಷ್ಯವು ಬೆಳೆಯುವದು; ಮತ್ತು ಸ್ವಪ್ನದೋಷವು ನಾಶವಾಗುವದು; ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ದಿನಾಲು ತಪ್ಪದೇ ನಿಯಮದಿಂದ ಮಲಮೂತ್ರ ದ್ವಾರಗಳನ್ನು ಒಳ್ಳೇ ರೀತಿಯಿಂದ ಶುದ್ಧ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಶರೀರದಲ್ಲಿಯ ಕೇಂದ್ರಸ್ಥಾನ(ಮಧ್ಯಭಾಗ) ವೆಂದರೆ ಜನನೇಂದ್ರಿಯವೇ ಸರಿ. ಅಲ್ಲಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿಯ ಎಲ್ಲ ನರಗಳು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿರುವವು. ವೃಕ್ಷದ ಬೇರಿಗೆ ನೀರೆರೆದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗಿಡವೆಲ್ಲವೂ ಹಚ್ಚಗೆ ಮಲೆಯುವಂತೆ, ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಮೇಲಿನ ಶಿರದ ಮೇಲೆ ಶೀತ ಜಲಧಾರೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ತಂಪುಗೊಳಿಸಿ ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡುವದರಿಂದ ಸರ್ವ ಶರೀರವು ತಣ್ಣಗಾಗಿ ಶಾಂತಿಯು ಕಾಲಿಡಹತ್ತುವದು. ಮುಖ್ಯ ಕಾಮೇಂದ್ರಿಯವೇ ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಕಾಮವಾಸನೆಯಾದರೂ ಕೂಡಲೇ ತಣ್ಣಗಾಗುವದು, ಮತ್ತು ಮನವು ಸಹ ತಣ್ಣಗಾಗಿ—ಶಾಂತಿಹೊಂದಿ, ಸ್ವಪ್ನದೋಷವೂ ನಿಲ್ಲುವದು. ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಈ ಲಾಭಕರವಾದ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿದಾಯಕವಾದ

ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಎಂದೂ ಮರೆಯಬೇಡಿರಿ. ಯಾಕಂದರೆ ಇದೊಂದು ವೀರ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ಪರಮಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಮತ್ತು ಬಹು ಗುಪ್ತವಾದ ರಹಸ್ಯವದೆ. ತರುಣರ ಹಿತದ ಸಲುವಾಗಿ ಇದನ್ನು ಒಡೆದು ಇಷ್ಟು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತೋರಿಸಿದ್ದ ರಿಂದ ಸುಜ್ಞ ವಾಚಕರು ನಮ್ಮನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಿಯೇ ಕ್ಷಮಿಸುವರು. ಲುಹಿ ಕುನ್ಹೆಯವರ "ಸೀಟ್ಸಬಾಥ" ವಾದರೂ ಇದೇ ಸ್ವರೂಪದ್ದೇ ಇರುವದು. ಅದರಂತೆಯೇ ವೃಷಣವಾದರೂ ಒಂದು ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ಅವಯವವದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿದ್ದ ವೀರ್ಯವು ಕಾಮಸಂಕಲ್ಪಾದಿದ್ವಾರದಿಂದ ಇದೇ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಬಂದಿಳಿಯುವದು. ಆದ್ದರಿಂದ ವೃಷಣವನ್ನು ತಂಪು ಮಾಡುವದರಿಂದಲೂ ಸ್ವಪ್ನದೋಷವು ನಿಲ್ಲುವದೆಂದು ಅನುಭವವದೆ.

ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳು:— ಮೂತ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಾಗ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಾರೆ ಒಂದು ಗಿಂಡಿಯಲ್ಲಿ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ತಕ್ಕೊಂಡು ಹೋಗಿರಿ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ನಾಚಬೇಡಿರಿ, ಮತ್ತು ಆಲಸ್ಯವನ್ನು ಮಾಡ ಬೇಡಿರಿ. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗುವ ಮೊದಲಂತೂ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡ ಲಿಕ್ಕೆ ಎಂದೂ ಮರೆಯಬೇಡಿರಿ. ಎಷ್ಟೋ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಪದ್ಧತಿಯು ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಶಾಸ್ತ್ರೀಮಂಡಳಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದದ್ದು ಕಂಡುಬರುವದು. (೨) ಹೊರಗೆ ತಿರುಗಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಾಗ ಒಂದು ಕೈವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯ ವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಅಂದರೆ ಅದನ್ನೇ ತೋಯಿಸಿ ಉಪಯೋಗದಲ್ಲಿ ತರಲಿಕ್ಕೆ ಬರುವದು. (೩) ಶೌಚಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಾಗ ಯಾವಾಗಲೂ ತಣ್ಣೀರಿನ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ತಂಬಿಗೆಯನ್ನೇ ಒಯ್ಯಿರಿ; ಮತ್ತು ಮೇಲಿನ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಅವಶ್ಯ ವಾಗಿ ಮಾಡಿರಿ. ತಂಬಿಗೆಯಿಲ್ಲದೇ ಶೌಚಕ್ಕೆ ಹೋಗುವದೆಂದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಾದ ಅನೀತಿಯೇ ಸರಿ. ಅಸಭ್ಯತೆಯೇ ಹೌದು, ಮತ್ತು ಪಶುತ್ವವಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೇನು! (೪) ಜನನೇಂದ್ರಿಯವನ್ನು ಮೂತ್ರಕ್ಕೆ ಕುಳಿತ ಹೊರ್ತು ಸ್ವಲ್ಪಾದರೂ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಡಿರಿ, ಮತ್ತು ಅದರ ಕಡೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪಾದರೂ ನೋಡ ಬೇಡಿರಿ. ಇದರಲ್ಲಿಯೇ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೂ ಮತ್ತು ಕಲ್ಯಾಣವೂ ಉಂಟು.

*

೧೨ನೇ ನಿಯಮ:— ಬೇಗನೇ ಮಲಗಿ ಬೇಗನೇ ಏಳುವದು

ನಿದ್ರಾಯತ್ತಂ ಸುಖಂ ದುಃಖಂ ಪುಷ್ಟಿಃ ಕಾರ್ಶ್ಯಂ ಬಲಾಬಲೇ ।
ವೃಷತಾ ಕ್ಲೀಬತಾ ಜ್ಞಾನಂ ಅಜ್ಞಾನಂ ಜೀವಿತಂ ತಥಾ ॥

—ಆಯುರ್ವೇದ

“ ಸುಖ, ದುಃಖ, ಪುಷ್ಟತೆ, ಕೃಶತೆ, ಶಕ್ತಿ, ಅಶಕ್ತತೆ, ಶುಕ್ರವೃದ್ಧಿ, ಶುಕ್ರಕ್ಷಯ (ಸ್ವಪ್ನದೋಷಾದಿದ್ವಾರದಿಂದ), ಜ್ಞಾನ, ಅಜ್ಞಾನ, ಜೀವಿತ ಮತ್ತು ಮರಣ ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಿದ್ರೆಯನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿರುವವು. ಅಕಾಲನಿದ್ರೆ, ಅತಿನಿದ್ರೆ, ಮತ್ತು ಅನಿದ್ರೆ (ಜಾಗರಣ) ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸುಖಾಯುಷ್ಯಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಕಾಲರಾತ್ರಿಗಳೇ ಸರಿ.” ಆದ್ದರಿಂದ ಸುಖ, ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಗಳನ್ನು ಬಯಸುವವರು ಮೇಲಿನ ನಡತೆಯನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ತ್ಯಾಗಮಾಡಬೇಕು, ಮತ್ತು ಸದಾ ನಿಯಮಿತ ಮತ್ತು ಪರಿಮಿತ ನಿದ್ದೆಯನ್ನು ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

“ ಮನುಷ್ಯನು ಜಾಗ್ರತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಸಂಕಲ್ಪವಿಕಲ್ಪಗಳನ್ನೇ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸಹ ಸ್ವಪ್ನದ್ವಾರದಿಂದ ಅನುಭವಿಸುವನು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ವಪ್ನದೋಷದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವವರು ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಬಲು ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಬೇಕು. ಇದರ ಸಲುವಾಗಿ ಸದಾ ಪವಿತ್ರಸಂಕಲ್ಪ, ಪವಿತ್ರದೃಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ಶುಭಕರ್ಮಗಳನ್ನೇ ಮಾಡಬೇಕು.”

ದ್ವಿಪದಿ || ಮಲಗು ನೀ ಬೇಗನೇ ಬೇಗನೇ ಏಳು,
ಒಲಿವವಾರೋಗ್ಯಧನಜ್ಞಾನಬುದ್ಧಿಗಳು || ೧ ||

ಎಂಬ ಉಕ್ತಿಯು ಅಕ್ಷರಶಃ ಸತ್ಯವದೆ. ಸೂರ್ಯೋದಯದ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಏಳದಂಥ ಒಬ್ಬನೂ ಸಹ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯೂ ಮತ್ತು ಭಾಗ್ಯವಂತನೂ ಆಗಿರುದನ್ನು ನಾವು ಕೇಳಿಯೇ ಇಲ್ಲ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯರಕ್ಷಣೆಯ ಸಲುವಾಗಿ ರಾತ್ರಿ ೧೦ ಗಂಟೆಯೊಳಗಾಗಿ ಮಲಗಿ ಬೆಳಗಿನ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಏಳಲೇಬೇಕು. ಯಾಕಂದರೆ ಸ್ವಪ್ನದೋಷವು ರಾತ್ರಿಯ ಕಡೆಯ ಪ್ರಹರದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವದು. ಆದ್ದರಿಂದ “ ಬ್ರಾಹ್ಮೇ ಮುಹೂರ್ತೇ ಬುದ್ಧೇತ ಧರ್ಮಾರ್ಥೌ ಚಾನುಚಿಂತಯೇತ್ ” ಬ್ರಾಹ್ಮಮುಹೂರ್ತದಲ್ಲಿ (ಬೆಳಗಿನ ೩ ರಿಂದ ೪ ರ ಒಳಗೆ) ಎದ್ದು ಮೊದಲು ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಪರಮಾರ್ಥಚಿಂತನೆ ಮಾಡಿರಿ.

ಮತ್ತು ಯಾವದಾದರೊಂದು ಪವಿತ್ರ ಮೂರ್ತಿಯ ಭಾವಪಟದ ಇಲ್ಲವೆ ವಸ್ತುವಿನ ಶುಭದರ್ಶನವನ್ನು ತಕ್ಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಅಂದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ದಿವಸವು ಆನಂದದಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುವದು. ಈಶ್ವರಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮನುಷ್ಯನು ಸಹ ಈಶ್ವರ ಸ್ವರೂಪನಾಗುವನು. ಪ್ರಾತಃಕಾಲಕ್ಕೆ ಅಮೃತವೇಳೆಯೆಂದು ಅನ್ನುವರು. ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಏಳುವದರಿಂದಲೇ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ತಮ್ಮಿಂದ ತಾವೇ ನಾಶವಾಗುವವು. ಮತ್ತು ಮನವು ಪವಿತ್ರವೂ ಮತ್ತು ಶಾಂತವೂ ಆಗುವದು. "ನ ನಿಶಾಂತೇ ಪುನಃ ಸ್ವಪೇತ್" ಬ್ರಾಹ್ಮಮುಹೂರ್ತದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಎದ್ದ ಮೇಲೆ ತಿರುಗಿ ಮಲಗಬೇಡಿರಿ. ಮಲಗುವದೆಂದರೆ ನಾಶವೇ ಸರಿ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಎಚ್ಚರಾದರೆ ಪುನಃ ಪ್ರಥಮ ನಿಯಮದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತೆ ಪವಿತ್ರ ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಿ ಮಲಗಿರಿ ಮತ್ತು ಬ್ರಾಹ್ಮಮುಹೂರ್ತದಲ್ಲಿಯೇ ಏಳಿರಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ನೃತ್ಯನಾಟಕ, ಬೈಲಾಟ, ಛಾಯಾಚಿತ್ರದಾಟ (ಸಿನೇಮಾ) ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ತಡಮಾಡಿ ಮಲಗಿ ತಡಮಾಡಿ ಏಳುವ ಕುಸ್ವಪ್ನಗ್ರಸ್ತ ಪುರುಷನು ಕಲ್ಪಾಂತದಲ್ಲಿ ಸಹ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯೂ ಮತ್ತು ಭಾಗ್ಯವಂತನೂ ಆಗಲಾರನು. ಬಾಲ್ಯಕಾಲವನ್ನು ನಷ್ಟ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜೀವನವು ದುಃಖಮಯವಾಗುವದು. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಆಗಿ ಹೋದ ಎಲ್ಲ ಮಹಾಪುರುಷರೂ ಮತ್ತು ಋಷಿಮುನಿಗಳೂ ಬ್ರಾಹ್ಮ ಮುಹೂರ್ತದಲ್ಲಿಯೇ ಏಳುತ್ತಿದ್ದರು; ಮತ್ತು ತೀರ ಅಲ್ಪ ನಿದ್ರೆ ತಕ್ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಶ್ರೀ ಶಿವಾಜಿ ಮತ್ತು ನೆಪೋಲಿಯನ್ ಮುಂತಾದ ಮಹಾವೀರರು ಮೂರೇ ತಾಸು ಮಲಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಬಹಳ ಮಲಗುವವನು ಎಂದೂ ಮಹಾಪುರುಷನೂ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯೂ ಆಗಲಾರನು. ಬಹಳ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವದು ಅತಿ ದುಷ್ಟ ಮತ್ತು ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣವದೆ. He who sleeps, his fortune sleeps. ಬಹಳ ಮಲಗುವವನ ದೈವವಾದರೂ ಮಲಗುವದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. "ಬುಧಃ ಸ್ವಪ್ನಂ ಮಿತಂ ಚರೇತ್" ಜಾಣರು ಅತಿ ನಿಯಮಿತ ಮತ್ತು ಪರಿಮಿತ ನಿದ್ದೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ನಿದ್ರೆಯ ಸಂಬಂಧವಾಗಿ ನಿಯಮಗಳು:— ಸ್ವಚ್ಛವಾದ, ಹವೆಯಾಡುವ ಪ್ರಕಾಶಮಯವಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೇ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಮುಸುಕುಳಿಯಾದ ಮತ್ತು ತೇವೇರಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮೃತ್ಯುವು ಮನೆಮಾಡಿರುವದು. (೨) ಯಾವಾಗಲೂ ಬಿರುಸಾದ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಒಬ್ಬನೇ ಮಲಗಬೇಕು.

ಇದರಲ್ಲಿಯೆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವದೆ. ಮೆತ್ತನ್ನ ಮತ್ತು ಬೆಚ್ಚನ್ನ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿದರೆ ಇಂದ್ರಿಯವು ಕ್ಷುಬ್ಧವಾಗಿ ಸ್ವಪ್ನದೋಷವು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. (೩) ಸಾದಾ ಮತ್ತು ಹಗುರಾದ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನೇ ಹಾಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೂ ಮತ್ತು ಹೊದ್ದುಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಒಗೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಥಡಿ, ಗಾದಿ, ಗಾಸಿಗಳಂಥ, ಆಜನ್ಮ ಒಗೆಯಲಿಕ್ಕೆ ಬಾರದಂಥ, ಹೊಲಸಾದಂಥ ಮತ್ತು ರೋಗಯುಕ್ತವಾದಂಥ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಎಂದೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಉಪಾಯವೇ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ದಿನಾಲು ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಹಾಕಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿಯ ರೋಗಜಂತುಗಳು ಸಾಯುವವು. (೪) ಮೋರೆಯ ಮೇಲೆ ಮುಸುಕು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಎಂದೂ ಮಲಗಬಾರದು. ಯಾಕಂದರೆ ಮೂಗು, ಬಾಯಿ, ತ್ವಚೆಗಳೊಳಗಿಂದಲೂ ಮತ್ತು ಬೃಹತೀದ್ವಾರದಿಂದಲೂ ಹೊರಗೆ ಬರುವ ಹೊಲಸಿನಿಂದ ಮನುಷ್ಯನು ಬಹುಬೇಗನೆ ರೋಗಿಯಾಗುವನು. (೫) ತರುಣರು ಆರೂವರೆ ತಾಸುಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮಲಗಕೂಡದು. (೬) ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆ ಹೊಡೆಯುವದರೊಳಗಾಗಿಯೇ ಭಗವನ್ನಾಮಸ್ಮರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತ ಏಳಿರಿ. ಹಲಕೆಲವು ಮಂಗಲಾಚರಣ, ಭೂಪಾಳಿ, ಅಭಂಗ, ಸ್ತೋತ್ರ ಮತ್ತು ಸ್ತುತಿಗಳನ್ನಾಗಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ಈ ಗ್ರಂಥದ ಪ್ರಥಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಮಹಾಪುರುಷರ ಹೆಸರುಗಳನ್ನಾಗಲಿ ಪಠಿಸಿರಿ. (೭) "ವಿಕೃತಿರ್ಹಿ ದಿವಾ ಸ್ವಪ್ನಃ" ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಮಲಗುವದು ವಿಕೃತಿಯಿರುವದು, ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕವಿರುವದು, ರೋಗದಾಯಕವಿರುವದು, ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಕ್ಕೆ ವಿಘಾತಕವಾಗಿರುವದು. ಇದಲ್ಲದೆ ವೇಳೆಯ ದುರುಪಯೋಗ ಮಾಡಿದಂತಾಗುವದು. ಆದರೆ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧತಾಸು ಮಲಗುವದು ಕ್ಷಮ್ಯವದೆ. (೮) ಮಲಗುವಾಗ ದೀಪವನ್ನು ಆರಿಸಿ ಮಲಗಿರಿ. ಅಂದರೆ ಕಾರ್ಬನ್ನವು ಕಟ್ಟಾಗಿ ಹವೆಯು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಉಳಿಯುವದು. ದೀವಿಗೆಯಿಲ್ಲದೆ ನಿದ್ರೆ ಬರದಿದ್ದರೆ, ತುಡುಗರಂಜಿಕೆಯಿದ್ದರೆ ಔಡ್ಲು ಎಣ್ಣೆಯ ದೀಪವನ್ನು ಸಣ್ಣ ಮಾಡಿ ಇಡಿರಿ. (೯) ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಹಗುರಾದ ಭೋಜನವನ್ನೇ ಮಾಡಿರಿ, ಮತ್ತು ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯೆಂದರೆ ಎರಡು ತಾಸುಗಳವರೆಗಾದರೂ ಮಲಗಬೇಡಿರಿ. ಅದರಿಂದ ಸ್ವಪ್ನದೋಷವು

ಘಟಿಸುವದಿಲ್ಲ. (೧೦) ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಏನೂ ತಿನ್ನದೆ ಮಲಗುವದು ಸ್ವಪ್ನ ದೋಷನಾಶಾರ್ಥ ಬಲು ಒಳ್ಳೇದು. ಮಲಗುವಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಾಫಾಗಿರಲಿ, ಅಥವಾ ಉಣ್ಣುವದೇ ಆದರೆ, ಸದಾ ಹಾಲು ಅನ್ನ ಕಿಚಡಿಯಂಥ ಹಗುರಾದ (ಭೋಜನವನ್ನೇ) ಅನ್ನವನ್ನೇ ಉಣ್ಣಿರಿ. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮೊಸರು, ಲಿಂಬೇಹಣ್ಣು, ಕಿತ್ತಳೇಹಣ್ಣು, ಮೂಲಂಗಿ, ಸವತೇ ಕಾಯಿ ಮುಂತಾದ ತಂಪುಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲೇಬೇಡಿರಿ. (೧೧) ಮಲಗುವದಕ್ಕೆ ತಾಸರ್ಧತಾಸು ಅವಕಾಶವಿರುವಾಗ ಮತ್ತು ಎದ್ದಮೇಲೆ ಅಂದರೆ ಬೆಳಗಿನ ಜಾವದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನು ಹುಟ್ಟುವ ಮೊದಲು ನೀರನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಕುಡಿಯಿರಿ; ಅಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಸಾಫಾಗುವದು. (೧೨) ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಿರಿ. ಅಂದರೆ ವೀರ್ಯಾಶಯಗಳ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಾಶಯಗಳ ಮೇಲೆ ನೀರಿನ ಭಾರವು ಬೀಳುವದಿಲ್ಲ; ಮತ್ತು ಸ್ವಪ್ನದೋಷವು ಆಗುವದಿಲ್ಲ. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಕ್ಕೆ ಆದರೆ, ಚಳಿಯಂಜಿಕೆಯಿಂದ ಅದನ್ನು ತಡೆಯಬೇಡಿರಿ. ಒಮ್ಮೆಲೇ ಎದ್ದು ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿಬಿಡಿರಿ. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಶೀತವಾಯುವು ಬಡಿಯುವದರಿಂದ ಸ್ವಪ್ನದೋಷವಾಗುವದಿಲ್ಲ, ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆಯಾದರೂ ಚನ್ನಾಗಿ ಹತ್ತುವದು. ಮಲಗಲಿಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಮೊದಲು ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪಾದರೂ ಮರೆಯಬೇಡಿರಿ. ತಲೆ, ಕೈಕಾಲು ಗಳನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಒರೆಸಿಕೊಂಡು ಮಲಗಿರಿ. (೧೩) ಯಾವಾಗಲೂ ಗಂಡು (ಬಲಭಾಗ) ಮೇಲ್ಮಾಡಿಯೇ ಮಲಗಿರಿ. ಅಂದರೆ ಸಹಸಾ ಸ್ವಪ್ನದೋಷವಾಗುವದಿಲ್ಲ. ಅಂಗತಾಗಿ, ಮನಬಂದರೆ ಎಡಭಾಗ ವನ್ನು ಸಹ ಮೇಲ್ಮಾಡಿ ಮಲಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಮೇಲಾಗಿ ಇಲ್ಲವೆ ಬೊಕ್ಕಬೋರಲಾಗಿ ಅಪ್ಪಿತಪ್ಪಿ ಸಹ ಮಲಗಬೇಡಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಸ್ವಪ್ನದೋಷವು ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ಸಂಭವಿಸುವದು! (೧೪) ದಿನಾಲು ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ನಾಲ್ಕೈದು ನಿಮಿಷ (ಮಿನಿಟು) ಗಳ ತನಕಾದರೂ ಶೀರ್ಷಾಸನವನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಿರಿ. ಅದರಿಂದ ಎಂತಹ ಭಯಂಕರ ಸ್ವಪ್ನದೋಷವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ಕೆಲ ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವದು. (೧೫) ಮಹಾಸತ್ಪುರುಷ ಬಾಲಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ ಶ್ರೀ ಜುಮ್ಮಾದಾದಾ ಇವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಗೋಡೆಗೆ ಮೇಲೆ ಕಾಲುಹಚ್ಚಿ ಮಲಗುತ್ತಿರುವರು. ಮತ್ತು

ಮಗ್ಗಲು ಹಚ್ಚಿ ಮಲಗುವಾಗ ಸಹ ಒಂದು ಕಾಲನ್ನು ಗೋಡೆಗೆ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿ ಮತ್ತೊಂದು ಕಾಲಿನ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಮಡಿಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವರು. ಪುನಃ ಎರಡನೇ ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಹೊರಳುವದಾದರೆ ಹೀಗೆಯೇ ಮಾಡುತ್ತಿರುವರು. ಅವರ ಈ ನಿದ್ರೆಯ ಪ್ರಕಾರವು ಶೀರ್ಷಾಸನದಂತೆ, ಬಹು ಅಪೂರ್ವವಾದದ್ದೂ ಅತ್ಯಂತ ವೀರ್ಯಸಂರಕ್ಷಕವಾದದ್ದೂ ಅದರಂತೆಯೇ ಸ್ವಪ್ನದೋಷನಾಶಕ ವಾದದ್ದೂ ಇರುವದೆಂದು ನನಗೆ ಅನಿಸಿತು, ಮತ್ತು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅನುಭವ ತಕ್ಕೊಂಡ ಮೇಲಂತೂ ನನಗೆ ಪೂರ್ಣ ಮನವರಿಕೆಯಾಯಿತು. ಆದ್ದ ರಿಂದಲೇ ನಾನು ಈ ನಿದ್ರೆಗೆ 'ರೇತೋರ್ಧ್ವೀಕರಣ ನಿದ್ರಾ' ಎಂದು ಅತ್ಯಂತ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಅನ್ವರ್ಥಕನಾಮವನ್ನಿಟ್ಟಿರುವೆನು. ಯಾಕಂದರೆ ಇದರಿಂದ ವೀರ್ಯಪ್ರವಾಹವು ಕೆಳಬದಿಗಾಗುವದರ ಬದಲಾಗಿ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ಆಗ ಹತ್ತುವದು. ಮತ್ತು ಹೀಗೆ ಆಗುವದರಿಂದ ಸ್ವಪ್ನದೋಷವಾಗುವದು ಅಶಕ್ಯವು. ಸ್ವಪ್ನದೋಷಪೀಡಿತರು ಈ ರೇತೋರ್ಧ್ವೀಕರಣ ನಿದ್ರೆಯ ಅನುಭವವನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. (೧೬) ಯಾವಾಗಲೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಉತ್ತರ ಇಲ್ಲವೆ ಪಶ್ಚಿಮ ದಿಕ್ಕುಗಳ ಕಡೆಗೇ ಮಾಡಿ ಮಲಗಿರಿ. ತಲೆಗಿಂಬುವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಕಾಲ್ಗಿಂಬುವನ್ನಾದರೂ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಆದರೆ ತಲೆಗಿಂಬಿಗಿಂತ ಕಾಲ್ಗಿಂಬುವು ಸದಾ ಹೆಚ್ಚು ಎತ್ತರವಾಗಿರಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಸುಖವಾಗಿ ನಿದ್ರೆಬರುವದು. (೧೭) ನಿದ್ರಾಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬರಿಮೈಯಿಂದ ಮಲಗುವದು ಸರ್ವೋತ್ತಮವು. ಅಥವಾ ಖಾದಿಯ ಒಂದು ತೆಳ್ಳನ್ನ ಮೊಂಡಂಗಿಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡರೂ ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ. (೧೮) ಮಲಗುವಾಗ ಊದಬತ್ತಿ ಮುಂತಾದ ಸುಗಂಧ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚುವದು ಬಲು ಹಿತಕರವು. ಯಾಕಂದರೆ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿಯ ಹೊಲಸಾದ ಹವೆಯು ಇಲ್ಲ ದಂತಾಗಿ ವಾತಾವರಣವು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಮನವು ಶುದ್ಧವೂ ಮತ್ತು ಪ್ರಸನ್ನವೂ ಆಗುವದು. (೧೯) ಮಲಗುವಾಗ ಸದಾ ಉಚ್ಚ, ಪವಿತ್ರ, ಪ್ರಸನ್ನ ಮತ್ತು ಶಾಂತ ವಿಚಾರವನ್ನಾಗಲಿ, ಇಲ್ಲವೆ ಪವಿತ್ರ ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನಾಗಲಿ ಮನದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು. ನೀಚಭಾವನೆಯಿಂದಲೂ, ಕೆಟ್ಟವಿಚಾರದಿಂದಲೂ ನಿದ್ರಾ-ಭಂಗವಾಗುವದು. ಕುಸ್ವಪ್ನದ್ವಾರದಿಂದ ವೀರ್ಯನಾಶವಾಗುವದು, ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯನು ದುಶ್ಚರಿತ್ರನಾಗುವನು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈಶ್ವರನ ಪವಿತ್ರಧ್ಯಾನ ಸ್ಮರಣ ಮಾಡುತ್ತ ಮಲಗಿರಿ. ಇದರಲ್ಲಿಯೇ ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿಯೂ ಕುಸ್ವಪ್ನ

ನಿವಾರಣೆಯೂ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯದ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯೂ ಉಂಟು.

೧೩ನೇ ನಿಯಮ:— ಕೌಪೀನಧಾರಣ

ವೀರ್ಯಸಂರಕ್ಷಣಾರ್ಥಾಯ ಕೌಪೀನಂ ಧಾರಯೇತ್ ಸದಾ ।
ಸ್ವಪ್ನದೋಷೋಽಂಡವೃದ್ಧಿಶ್ಚ ನ ಭವೇದ್ಧಿ ಕದಾಚನ ॥
—ಶ್ರೀಶಿವದಾಸವಾಮನ

ವೀರ್ಯಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ಸಲುವಾಗಿ ಕೌಪೀನವನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವದು ಅತ್ಯಂತ ಹಿತಾವಹವದೆ. ಕೌಪೀನಧಾರಣದಿಂದ ಮನವು ಶಾಂತವಿರುವದು. ಮತ್ತು ಸ್ವಪ್ನದೋಷವೂ ಮತ್ತು ಅಂಡವೃದ್ಧಿಯೂ ಆಗುವದಿಲ್ಲ. ಸದಾ ತಿಳುವಾದ, ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಮತ್ತು ಒಂದೇ ಪದರಿನ ಕೌಪೀನವಿರಬೇಕು, ಅಂದರೆ ಸ್ವಪ್ನ ದೋಷವು ನಿಲ್ಲುವದು. ಎರಡು ಪದರಿನ ದಪ್ಪನ್ನ ಕೌಪೀನ ವನ್ನು ಧರಿಸುವದರಿಂದ ಮೂತ್ರಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆಯು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿ ಸ್ವಪ್ನದೋಷವಾಗುವದು. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಲಂಗೋಟಿಯನ್ನು ತುಸು ಸಡಿಲಾಗಿಡಿರಿ. ಲಂಗೋಟಿಯಿಂದ ಪುರುಷತ್ವಶಕ್ತಿಯು ಸ್ವಲ್ಪಾದ್ದರೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗದೆ ತಿರುಗಿ ಶುದ್ಧವೂ ಅತ್ಯಂತ ನಿಯಮಬದ್ಧವೂ ಆಗುವದೆಂದು ನಮ್ಮ ಹನ್ನೆರಡು ವರ್ಷಗಳ ಅನುಭವವದೆ. ರೇಶಿಮೆಯ ವಸ್ತ್ರದ ಕೈಪು ವೀರ್ಯಸಂರಕ್ಷಣೆಗೋಸುಗ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದದ್ದು. ಯಾಕಂದರೆ ರೇಶಿಮೆ ಯಲ್ಲಿದ್ದ ವಿದ್ಯುತ್‌ಶಕ್ತಿಯು ವೀರ್ಯವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವದು! ರೇಶಿಮೆಯ ಲಂಗೋಟಿಯಿಂದ ನಪುಂಸಕತ್ವವು ಸಹ ಇಲ್ಲದಂತಾಗುವದು. ಮತ್ತು ತಿರುಗಿ ಪುರುಷತ್ವವು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವದು. ಅಂದಬಳಿಕ ಭೋಜನ ಕಾಲ ದಲ್ಲಿ ರೇಶಿಮೆಯ ಮಡಿಯನ್ನು ಧರಿಸಿಕೊಂಡು ಕೂಡ್ರುವ ಪದ್ಧತಿಯು ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವದು ಎಷ್ಟು ಕಲ್ಯಾಣಕರವಾದದ್ದು! ಉಪಸ್ಥದ ಅಧೋಭಾಗಕ್ಕೆ ಒತ್ತಿಯೇ ಲಂಗೋಟಿಯನ್ನು ಹಾಕಿರಿ. ಇದರಲ್ಲಿಯೇ ವೀರ್ಯರಕ್ಷಣವದೆ! ವಿಪರೀತ ಕೃತಿಯಿಂದ ಪೂರ್ಣ ನಾಶವದೆ.

೧೪ನೇ ನಿಯಮ :— ನಿರ್ವ್ಯಸನತೆ

ಭಾ. ಷ. ॥ ಸುರೆಯು ಮಾಂಸವ ಧೂಮ್ರವಫುವನು
ನಿರುತದೊಳು ಚಹವನ್ನು ಸೇವಿಪ
ನರನ ಧರ್ಮಸುಕೃತಿಗಳೆಲ್ಲವು ತೊಲಗುತತಿಭರದಿ ।

ತೆರಳೆ ಪಾತಾಳಕ್ಕೆ ಹಾ ! ಮುಂ-
ದೊರೆಯಲೇಂ ನಾ ದಶೆಯನಾತನ,
ಹರಣ ತೊರೆವನು ಪರಿಪರಿಯ ಪೀಡೆಗಳಿಗೀಡಾಗಿ || ೧ ||

—ದಾಸವಾಮನ

"ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಶತ್ರುಗಳಿಗೆ ಜಯವಾಗಬೇಕೆಂದೂ, ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಪರಕೀಯರ ಅಧಿಕಾರವು (ರಾಜ್ಯವು) ನಡೆಯಬೇಕೆಂದೂ ನಿಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆಯುಂಟೋ ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸೈನ್ಯದಲ್ಲಿದ್ದ ಜನರಿಗೆಲ್ಲ ಅವರು ಸೇವಿಸುವಷ್ಟು ಸಿಗಾರೇಟುಗಳನ್ನೂ, ಕುಡಿದಷ್ಟು ಸೆರೆಯನ್ನೂ ಪೂರೈಸಿಕೊಡಿರಿ" ಎಂದು ಒಬ್ಬ ಇಂಗ್ಲೀಷ ತತ್ವಜ್ಞಾನಿಯು ಅನ್ನುವನು. ಎಲ್ಲ ದುರ್ವ್ಯಸನಗಳ ತಾಯಿಯು ಬೀಡಿ ಅಥವಾ ಸಿಗಾರೇಟವು. ಅವಳ ತೌರುಮನೆಯೆಂದರೆ ಕುಸಂಗತಿಯೇ. ಇದರಿಂದಲೇ ತದನಂತರ ಗಾಂಜೀ, ಭಂಗಿ, ತಂಬಾಕು, ಚಹಾ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ದುರ್ವ್ಯಸನಗಳು ಹತ್ತುವವು. ಮುಂದೆ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಅವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸೊಗಸೇ ಎನಿಸುವದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗ ಹತ್ತಲು ಆ ವ್ಯಸನವು ಅಧಿಕಾಧಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಹತ್ತಿ ಮನುಷ್ಯನು ಕೇವಲ ದುರ್ವ್ಯಸನದ ದಾಸನಾಗುವನು. ಚಹಾ ಬೀಡಿ ಮುಂತಾದ ದುರ್ವ್ಯಸನಗಳ ವಿಷದಂಥ ಪರಿಣಾಮವು ಸಾಮಾನ್ಯತಃ ಸರ್ವ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಭಯಂಕರವಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪಚನೇಂದ್ರಿಯ, ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳ ಮೇಲೆ ಆದರ ಕಸುವು ಅತಿಶಯವಾಗಿ ನಡೆಯುವದು. ಅದರಿಂದ ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯವು ಬೆಳೆಯುವದು ; ಶೌಚಕ್ಕೆ ಸಾಫಾಗುವದಿಲ್ಲ ; ದೃಷ್ಟಿಯು ಮಂದವಾಗಹತ್ತುವದು ; ಬುದ್ಧಿಯು ಮಲಿನವಾಗುವದು ; ನೀತಿಯೆಲ್ಲವೂ ಕೆಡುವದು ; ವೀರ್ಯವು ದೂಷಿತವಾಗಿ ತೆಳ್ಳಗಾಗುವದು ; ಕಡೆಗೆ ಅಶಕ್ತತೆಯು—ನಪುಂಸಕತೆಯು ಮೈಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುವದು. ಕೇವಲ ತಂಬಾಕು ಸೇದುವದರಿಂದುಂಟಾದ ಅಪಾಯದಿಂದಲೇ ಜೀರ್ಣನಾದ ಮತ್ತು ನಪುಂಸಕನಾದ ಒಬ್ಬ ತರುಣನು ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿರುವನು. ನಿಜವಾಗಿ ಶರೀರವು ತನ್ನ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ಈ ಎಲ್ಲ ದುರ್ವ್ಯಸನಗಳ ಭಾರವನ್ನು ಸಹಿಸುವಷ್ಟು ದಿನ ಸಹಿಸಿ, ಕಡೆಗೆ ದುರ್ಬಲವಾಗುವದು. ಹೀಗಾಯಿತೆಂದರೆ ರೋಗಗಳೆಲ್ಲ ಸುಲಭವಾಗಿ ವಾಸ ಮಾಡಹತ್ತುವವು. ದುರ್ವ್ಯಸನಿಯಾದ ಪುರುಷನು ಕಾಲನ ದವಡೆಯಲ್ಲಿ

ಸಿಕ್ಕನೆಂದು ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ತಿಳಿಯಿರಿ. ದುರ್ವ್ಯಸನದ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ವಿಷವು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಸವನೆ ಇಳಿದು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ನಷ್ಟಗೊಳಿಸುತ್ತಿರುವದು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ದುರ್ವ್ಯಸನದ ಕಸುವು ಮನುಷ್ಯನ ಮೇಲೆ ಇಷ್ಟು ನಡೆಯು-ತ್ತಿರಲೇ ಇಲ್ಲ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ನಂಬಿಗೆ ಇರಲಿ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರದ ಮೇಲೆಯೂ ಮತ್ತು ಮನದ ಮೇಲೆಯೂ ಇಷ್ಟು ಕಸುವಿನಿಂದ ವರ್ಚಸ್ವ ವನ್ನು ನಡೆಸುವ ವಸ್ತು ಯಾವದೇ ಇರಲಿ, ಅದು ಅತ್ಯಂತ ನಾಶಕಾರಕ ವಿರಲೇಬೇಕೆಂದು ತೀರ ನಿರ್ವಿವಾದವಾದ ಮಾತಾಗಿದೆ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿಯು ಅತಿ ಮಾನಿತರಾದ ಸಂಭಾವಿತರನ್ನು ಅತಿದುಷ್ಟರಾದ, ವಿಷಯಾಸಕ್ತರಾದ, ಮತ್ತು ನೀಚರಾದ ಜನರ ಸಂಗಡ ಜೋಡಿಸುವ ಸರಪಳಿಯೆಂದರೆ ತಂಬಾಕು, ಎಲೆ, ಚಹಾ ಮುಂತಾದ ದುರ್ವ್ಯಸನಗಳೇ ಸರಿ. ದುರ್ವ್ಯಸನಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕೊಡುವ ಒಂದೂ ಕಣವಿರುವದಿಲ್ಲ. ತಿರುಗಿ ಅವು ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ನೈತಿಕ, ಸಾಂಪತ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ರೋಗ ಗಳ ಮತ್ತು ವಿನಾಶದ ಬಲವತ್ತರವಾದ ಸಾಧನಗಳಾಗಿರುವವು. ಆದ್ದ ರಿಂದಲೇ ಸರ್ವಜ್ಞನು ಈ ದುರ್ವ್ಯಸನಗಳನ್ನು ಬಲು ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಿರುವನು.

ಸರಾಯಿ

ತ್ರಿಪದಿ || ಮದ್ಯಪಾನವಮಾಡಿ ಇದ್ದುದೆಲ್ಲವ ನೀಡಿ
ಬಿದ್ದು ಬರುವವನ ಸದ್ದಡಗಿ ಸಂತಾನ
ವೆದ್ದುಹೋಗುವದು ಸರ್ವಜ್ಞ !

ಭಂಗಿ

ಅಂಗಿ ಅರಿವೆಯ ಮಾರಿ ಭಂಗಿಯುವನು ತಾ ನುಂಗಿ
ಮಂಗನಂದದಿ ಕುಣಿವನು ಭವಭವದಿ
ಭಂಗಗೊಳ್ಳುವನು ಸರ್ವಜ್ಞ !

ಅಫೀಮು

ಮದ್ದು ಮೆದ್ದವನು ಪ್ರಬುದ್ಧನೆಂದೆನಬೇಡ
ಮದ್ದು ಸಂಕಟವನೆಬ್ಬಿಸಲು ಹೆಡಕತ್ತ
ಗುದ್ದಿಕೊಳುತಿಹನು ಸರ್ವಜ್ಞ !

ತಂಬಾಕು

ಹೊಗೆಯ ತಿಂಬುವದೊಂದು ಸುಗುಣವೆಂದೆನಬೇಡ
ಹೊಗೆಯ ಕುಡಿದಲೆಯನಗಿವ ಬಾಯ್ಸಿಂದಿಯ
ಲಗಳೆಯಂತಿಹುದು ಸರ್ವಜ್ಞ !

ಈ ದುರ್ವ್ಯಸನಗಳು ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಸಹ ಮಣ್ಣುಗೂಡಿ ಸುತ್ತಿರಲು ಕೋಮಲ ಬಾಲಕರ ಪಾಡೇನು ? ದುರ್ವ್ಯಸನದಿಂದ ಬಾಧಿತವಾದ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಹುಳಹತ್ತಿತೆಂದು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ತಿಳಿಯಿರಿ. ದುರ್ವ್ಯಸನಗಳ, ಮಾದಕಪದಾರ್ಥಗಳ—ಕಸುವಿನಿಂದ ಉಬ್ಬಿನಿಂತ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅನೀತಿ, ಅನ್ಯಾಯ, ಅನಾಚಾರ, ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ದುರಾಚಾರ, ಪಶುತ್ವ, ರೋಗ, ದಾರಿದ್ರ್ಯಗಳಾದರೂ ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ಕಸುವಿನಿಂದ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಐಶ್ವರ್ಯಾರೋಗ್ಯಗಳನ್ನು ಒಳ್ಳೇ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಲಿಕ್ಕೆ ಯಾವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನೂ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ಇಲ್ಲವೆ ಹೆಸರಿಗೇನೇ ಮಾಡಿದರೆ ರಾಷ್ಟ್ರದ ನಾಶವು ತೀರ ಸಮೀಪಿಸಿತೆಂದೇ ತಿಳಿಯಿರಿ. ದುರ್ವ್ಯಸನಿಯು ಏಳೇಳು ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಸಹ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯಾಗಲಾರನು. ಯಾಕಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದುರ್ವ್ಯಸನವು ಬಹು ಉತ್ತೇಜಕವಿರುವದು. ಚಹಾ ಕುಡಿಯುವ ಇಲ್ಲವೆ ಬೀಡಿ ಸೇದುವ ಒಂದು ಲಕ್ಷ ಜನರಲ್ಲಿ, ವೀರ್ಯವು ತೆಳ್ಳಗಾಗದ ಮತ್ತು ಸ್ವಪ್ನದೋಷಪೀಡಿತನಾಗದ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನನ್ನಾದರೂ ತೋರಿಸಬಲ್ಲಿರಾ ? ಎಂದೂ ಇಲ್ಲ. ಬೀಡಿ, ಸಿಗಾರೇಟ, ಚಿರೂಟ, ಮದ್ಯ, ಅಫು, ಚಹಾ, ಕಾಫೀ, (ಬುಂದು) ಎಲೆಯಡಿಕೆ ಮತ್ತು ತಂಬಾಕು ಇವೆಲ್ಲ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಕಾಲಸ್ವರೂಪಿಗಳೇ ಸರಿ. ಅಮೇರಿಕದ ಡಾಕ್ಟರರು ಶೋಧಿಸಿ "ತಂಬಾಕಿನಲ್ಲಿ 'ಟ್ಯಾನಿನ್' ಮತ್ತು ಚಹಾದಲ್ಲಿ 'ನಿಗೋಟಿನ್' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಮಹಾ ವಿನಾಶಕ ವಿಷಗಳು ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುವವೆಂದೂ, ಅದೇ ಪ್ರಕಾರ ಮದ್ಯಾದಿ ಇತರ ಸರ್ವ ದುರ್ವ್ಯಸನಗಳಲ್ಲಿ ಸಹ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ತರದ ಮಹಾ ಘಾತುಕ ವಿಷಗಳಿರುವವೆಂದೂ" ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಮಾಡಿರುವರು. ಚಹಾದಿಂದ ರಕ್ತವು ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ನೀರಾಗುವದೂ, ಮತ್ತು ಕಸುವು ಕುಂದಹತ್ತುವದು. ಮನುಷ್ಯನು ದುರ್ವ್ಯಸನದ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಸವೆಸವೆದು ಅಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಸಾಯುವನು. ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ನಾಶವು ಭಯಂಕರವಾಗಿ ಆಗುವದು. ಸಭ್ಯ

ಕಾಣುವ ಈ ಬೀಡಿ, ಚಹಾಗಳ ದುರ್ವ್ಯಸನದಿಂದ ವೀರ್ಯವು ಕೂಡಲೇ ತೆಳ್ಳಗಾಗಿ ಪುರುಷತ್ವಶಕ್ತಿಯು ತೀರ ಕ್ಷೀಣವಾಗಿ, ಕಡೆಗೆ ನಾಶಹೊಂದುವದು. ದೃಷ್ಟಿಯು ಕೆಡುವದು, ಕಣ್ಣುಗಳೂ ಮತ್ತು ಎದೆಯೂ ಹುರುಳಿಲ್ಲದವಾಗಿ, ಕಫ, ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ಆಲಸ್ಯ, ಕುಚಿಂತೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಹೃದ್ರೋಗ ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ಮನೆಮಾಡುವವು. ಬಾಯೊಳಗಿಂದ ಹೊಲಸು ನಾತ ಬರಹತ್ತುವದು. ಇದಲ್ಲದೆ ಶುದ್ಧ ಹವೆಯನ್ನು ಅಶುದ್ಧ ಗೊಳಿಸಿ ತನ್ನ ಸಂಗಡ ಪರರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸಹ ಕೆಡಿಸಿದ ಪಾತಕವು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಬಂದು ಕೂಡ್ರುವದು. ಕಪ್ಪೆ, ಕಣ್ಣುಕಪ್ಪಡಿ, ಹಕ್ಕಿ, ಜೇನ್ನೊಣ ಮುಂತಾದವುಗಳು ತಂಬಾಕಿನ ಹೊಗೆಯ ಒಂದೇ ಒಂದು ತೆರೆ ಯಿಂದ ಮೂರ್ಛಿತವಾಗಿ ಸಾಯುತ್ತಿರಲು ಸ್ವತಃ ತಂಬಾಕು ಸೇದುವವರು ಅದೆಂತು ಚಿರಾಯುಷಿಗಳಾಗಬಲ್ಲರು ? ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ವಪ್ನದೋಷಗಳಿಂದ ಉಳಿದುಕೊಂಡು ವೀರ್ಯವಂತರಾಗಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವವರು ಈ ಕೆಟ್ಟ ಬೀಡಿ, ಸೆರೆ, ಚಹಾ, ಮುಂತಾದ ದುರ್ವ್ಯಸನಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆಲೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಬಿಡಬೇಕು. ಒಮ್ಮೆಲೇ ಬಿಡಲಿಕ್ಕಾಗದಿದ್ದರೆ ಕ್ರಮಕ್ರಮವಾಗಿ ಬಿಡಬಿಡುತ್ತ ಬೇಗನೆ ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಬೇಕು. ಇಷ್ಟು ಸಹ ಆತ್ಮಿಕ ಬಲವಿಲ್ಲದವನು ನಿಜ ವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನೇ ಅಲ್ಲ. ಈ ಸಣ್ಣ ದುರ್ವ್ಯಸನಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸದವನು ಕ್ರಮಕ್ರಮವಾಗಿ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ದುರ್ವ್ಯಸನಗಳಲ್ಲಿ ಸಹ ಬೀಳುವನೆಂಬದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುವದು. ಹಾವಿನ ಮರಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣದೆಂದು ತಿಳಿದು ಅದನ್ನು ಉಪೇಕ್ಷಿಸುವದು ಎಂದೂ ಕೆಲಸದ್ದಲ್ಲ. ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಒಂದೇ ಒಂದು ದುರ್ಗುಣವನ್ನು ಅಥವಾ ದುರ್ವ್ಯಸನವನ್ನು ಬಿಡುವವನು ಹನ್ನೆರಡು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಮಹಾತ್ಮನಾಗದೆ ಎಂದೂ ಇರನೆಂದು ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ ಮಾಡಿ ಹೇಳುವೆವು. Where is the reformers' moral courage ? And I answer drowned in the tea cup.–*Dr. A. O. Hume*, "ಸುಧಾರಕರ ಮತ್ತು ಸುಶಿಕ್ಷಿತರ ನೈತಿಕ ಧೈರ್ಯವು ಎಲ್ಲಿರು ವದು? ಅದು ಚಹಾದ ಬಟ್ಟಲಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಸತ್ತಿತೆಂದು ನಾನು ಉತ್ತರ ಕೊಡುವೆನು" ಎಂದು ಡಾಕ್ಟರ ಹ್ಯೂಮನು ಅನ್ನುವನು.

ದುರ್ವ್ಯಸನಕ್ಕೊಳಪಟ್ಟ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ದುರ್ವ್ಯಸನದ ಲಹರಿಯಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ವಿಷಯುಗಳು ನೆನಪಾಗುವವು. ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ನಿಶ್ಚಯುಗಳನ್ನು

ಮಾಡುವನು. ಮೇರೆಯಿಲ್ಲದ ಮನೋರಾಜ್ಯವನ್ನು ಕಟ್ಟುವನು! ಆದರೆ ನಿಶೆಯ ಅಮಲು ಇಳಿದ ಕೂಡಲೆ ಅವನಿಗೆ ಜಗತ್ತೆಲ್ಲವೂ ಕೃತಘ್ನನಂತೆ ತೋರಹತ್ತುವದು ಮತ್ತು "ಈ ಜಗತ್ತು ನಶ್ವರವಾದದ್ದು, ಸಂಸಾರವು ಅಸಾರವಾದದ್ದು, ಜೀವಿತವು ಕ್ಷಣಭಂಗುರವಾದದ್ದು, ಇಲ್ಲೇನಿದೆ?" ಎಂಬ ಉದಾಸೀನತೆಯ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನದ ವಿಚಾರಗಳು ನಿರಾಶಾವಾದಿ ಯಾದ ಅವನ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಕುಣಿಯುಹತ್ತುವವು. ಈಗಿನ ನಮ್ಮ ಸುಶಿಕ್ಷಿತ ಜನರು ಮೋಷಪಾತ್ರರೂ ಮತ್ತು ಅತಿಶಯ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿಗಳೂ ಆಗಿರುವ ರೆಂಬದರ ಅನುಭವವು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಉಂಟು.

ಜಪಾನದಲ್ಲಿ ೨೦ ವರ್ಷಗಳೊಳಗಿನ ಹುಡುಗರು ಬೀಡಿ ಮುಂತಾದವು ಗಳನ್ನು ಸೇದುವದನ್ನು ಕಂಡರೆ ಕೂಡಲೆ ಅವರ ತಾಯಿತಂದೆಗಳಿಗೆ ಶಿಕ್ಷೆ ಯಾಗುವದು. ಈ ಮೇರೆಗೆ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೇ ಅವರನ್ನು ಎಲ್ಲ ದುರ್ವ್ಯಸನ ಗಳಿಂದ ದೂರಿಡಲಿಕ್ಕೆ ಬರುವದು. ಪ್ರಭೋ, ಇಂಥ ಸುಸ್ಥಿತಿಯು ನಮ ಗೆಂದು ಪ್ರಾಪ್ತವಾದೀತು?

ಭಾ. ಷ. || ಗುರುವೆ! ದೇವಾ! ಜ್ಞಾನಧನವನು
ಕರುಣಿಸುತ, ದುರ್ಗುಣಸಮೂಹವ
ನಿರದೆ ದೂರೋಡಿಸುತ ಬೇಗದಿ ಶರಣುಬಂದಿರುವಾ
ತರಳನಂ ನಿಜ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯು
ಪರಮ ವೀರನ ಶುಭಚರಿತ್ರನ
ಭರದಿ ಪಾವನ ಧರ್ಮರಕ್ಷಕನನ್ನು ನೀ ಮಾಡು || ೧ ||

೧೫ನೇ ನಿಯಮ :— ಏಕಾಂತತ್ಯಾಗ

ಸ್ಥಾನಂ ವಿವಿಕ್ತಂ ಯಮಿನಾಂ ವಿಮುಕ್ತಯೇ |
ಕಾಮಾತುರಾಣಾಂ ಅತಿಕಾಮಕಾರಣಂ ||

—ಶ್ರೀಮಚ್ಛಂಕರಾಚಾರ್ಯ

ಏಕಾಂತಸ್ಥಾನವು ಸಂಯಮನಶೀಲರಿಗೆ ಮೋಕ್ಷಪ್ರದವಾಗಿರುವದು. ಆದರೆ ಅದೇ ಕಾಮುಕರಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ವಿಷಯಪ್ರವೃತ್ತಿಕರವಾಗಿರುವದು; ಆದ್ದರಿಂದ ಕಾಮುಕರು ಸಹಸಾ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿರಲೇಬಾರದು.

ಮನುಷ್ಯನು ಪಾಪಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಅಂಧಕಾರದಲ್ಲಿ ಏಕಾಂತ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡುತ್ತಿರುವದರಿಂದ ದುರ್ಬಲಚಿತ್ತದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸದಾ ಏಕಾಂತವನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು. ಯಾವಾಗಲೂ ಹಿರಿಯರ ಮತ್ತು ಗೆಳೆಯರ ಸಹವಾಸದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗುವಾಗ ಸಹ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಮಲಗಬಾರದು. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಾಗ ಕುವಿಚಾರಗಳು ತಲೆದೋರಹತ್ತಿದರೆ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಆ ಸ್ಥಳ ಬಿಟ್ಟು ಎದ್ದು ಹೊರಗೆ ಬಂದು ನಿಮ್ಮ ದೋಷದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹಳಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ! ಧಿಕ್ಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ! "ಏನು, ಇದೇಯೋ ಉತ್ತಮರಾಗುವ ಲಕ್ಷಣವು? ಈ ಪಾಪ ಚಿನ್ಹವು ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ಒಡಮೂಡಿದ ಮೇಲೆ ನಿನ್ನ ಕಪ್ಪು ಮೊಗವನ್ನು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಅಡಗಿಸುವಿ? ಅಂಥ ನಿನ್ನ ಚಂದನ್ನ-ಚಲುವನ್ನ ಮೊಗವನ್ನು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಮರೆಯಿಸುವಿ? ಮತ್ತು ಮರ್ಮಜ್ಞರ ಮುಂದೆ ಏನು ಉತ್ತರ ಕೊಡುವಿ?" ಎಂದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ತಿರಸ್ಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಇದರಂತೆ ಸ್ವತಃ ನೀವೇ ನಿಮಗೆ ಅನೇಕ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮನ್ನು ತೀವ್ರವೇ ನಿಷೇಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಮತ್ತು ಜನರಲ್ಲಿ ಬಂದು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಎರಡನೆಯವರ ದೋಷಗಳನ್ನೆಣಿಸುವವನು ನಿಜವಾಗಿ ದೋಷಿಯು. ಆದರೆ ಸ್ವತಃ ತನ್ನ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ನೋಡುವವನು ಮಾತ್ರ ಪರಮ ಪವಿತ್ರನಾಗುವನೆಂಬದು ಪೂರ್ಣ ಸತ್ಯವಿರುವದು. ಮತ್ತು ಪವಿತ್ರತೆಯೇ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವು.

ಮೋಹದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವದು ಪ್ರಥಮತಃ ಸುಲಭವಾಗಿರದಿದ್ದರೂ ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ಅದೇನು ಕಠಿಣವಲ್ಲ. "ಮನವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗ" "ನಿಶ್ಚಯದ ಬಲವೇ ಅದರ ಪ್ರತಿಫಲವು". ನಾವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವದಕ್ಕಿಂತ ಅದನ್ನು ಮೊದಲು ಆರಂಭ ಮಾಡದಿರುವದೇ ಹೆಚ್ಚು ಸುಲಭವಾದ ಮತ್ತು ಜಾಣತನದ ಕೆಲಸವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೊದಲೆ ಶೌರ್ಯವನ್ನು ತೋರಿಸಿರಿ! ಆ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಚಟ್ಟನೆ ಎದ್ದು ಹೊಸ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬಂದು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಮತ್ತು ಯಾವದಾದರೊಂದು ಒಳ್ಳೇ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಹತ್ತಿರಿ. ಕೆಟ್ಟದರ ಕಡೆಗೆ ಕೈಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಹ ತಿರುಗಿಸಬೇಡಿರಿ; ಇಲ್ಲವೆ ಅತ್ತಕಡೆಗೆ ನೋಡಲೇಬೇಡಿರಿ, ಅಥವಾ ಕಿವಿಯನ್ನು ಸಹ ಕೊಡಲೇಬೇಡಿರಿ. ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿಯ ಆ ಲೋಭನೀಯ ವಸ್ತುವಿನ (ಅಥವಾ

ವ್ಯಕ್ತಿಯು) ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವದನ್ನು ಒಮ್ಮೆಲೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿರಿ. ಕಣ್ಣು ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಈಶ್ವರನ ಅಥವಾ ಹೆತ್ತವ್ಮನ ಪವಿತ್ರ ಧ್ಯಾನವನ್ನಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಚಿಂತನೆಯನ್ನಾಗಲಿ ಆರಂಭ ಮಾಡಿರಿ. ಇಲ್ಲವೇ ನಿಮಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಿಯವಾಗಿರುವ ವಸ್ತುವಿನ ಪ್ರತಿಜ್ಞೆಯನ್ನು ಮಾಡಿರಿ! ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ನೀವು ಸುಲಭರೀತಿಯಿಂದ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ! ಈ ಮೇರೆಗೆ ನೀವು ಒಮ್ಮೆ ಮನೋನಿಗ್ರಹವನ್ನು ತೋರಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆ ಈಶ್ವರೀಶಕ್ತಿಯು ಸಂಚಾರವಾಗುವದು. ಮತ್ತು ಮುಂದೆ ನೀವು ಸಹಜವಾಗಿ ಆತ್ಮದಮನ ಮಾಡಬಲ್ಲಿರಿ! ಮನೋನಿಗ್ರಹವೇ ಪುಣ್ಯವು ಮತ್ತು ಮನೋದಾಸ್ಯವೇ ಪಾಪವು. ಕೆಟ್ಟದ್ದರಿಂದ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುವದೆಂದರೆ ಉತ್ತಮತನದ ಕಡೆಗೆ ಸಾಗುವದೇ ಸರಿ. ಈ ಮಹಾತತ್ವವನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಎಚ್ಚರಾಗಿ ಶೂರರಾಗಿರಿ! ಇದರಲ್ಲಿಯೇ ಆತ್ಮೋದ್ಧಾರವದೆ!

೧೬ನೇ ನಿಯಮ :— ಸ್ಮರಣಪುಸ್ತಕದ್ವಾರದಿಂದ ಆತ್ಮಸಂಶೋಧನೆಯು

ಪ್ರತ್ಯಹಂ ಪ್ರತ್ಯವೇಕ್ಷೇತ ನರಶ್ಚರಿತಮಾತ್ಮನಃ ।
ಕಿಂ ನು ಮೇ ಪಶುಭಿಸ್ತುಲ್ಯಂ ಕಿಂ ನು ಸತ್ಪುರುಷೈರಪಿ ॥ ೧ ॥

"ಕೃತಂ ಸ್ಮರ" "ಸ್ವತಃ ನೀನು ಮಾಡಿದ ಕರ್ಮವನ್ನು ನೆನಪಿಗೆ ತಂದುಕೋ" ಎಂದು ವೇದವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಸಾರುತ್ತಿರುವದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಲ್ಯಾಣವನ್ನು ಇಚ್ಛಿಸುವಂಥ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನು ದಿನಾಲು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು "ಇಂದು ನಾನು ಪಶುವಿನಂತಾಚರಿಸಿರುವೆನೋ ಅಥವಾ ಸತ್ಪುರುಷನಂತೆಯೋ" ಎಂಬದರ ವಿಚಾರವನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಆತ್ಮಸಂಶೋಧನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂಡ ದಿನಾಲು ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಿಂದಾದ ಅಪರಾಧಗಳನ್ನು ಯಾವ ಸಂಕೋಚವೂ ಇಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮ ದಿನಚರಿ(ಡೈರಿ)ಯಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ. ಮತ್ತು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಮನಃಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪವನ್ನು ಹೊಂದಿರಿ. ಮತ್ತು ಈಶ್ವರನ ಕರುಣೆಯನ್ನು ಬೇಡಿರಿ, "ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪೇನ ಶುಧ್ಯತಿ" ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪದಿಂದ ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿಯು ಆಗುವದು. ಆದರೆ ಆ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪವನ್ನು ಕಡೆತನಕ ಜಾಗ್ರತೆ

ಯಾಗಿಡಬೇಕು. ಆತ್ಮಸಂಶೋಧನದಿಂದಲೇ ಮನುಷ್ಯನು ದೊಡ್ಡವನಾಗುವನು. ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಬರೆಯುವದರಿಂದ, "ಮಹಾಪುರುಷರಲ್ಲಿಯೂ ಮತ್ತು ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯೂ ಇದ್ದ ಭೇದವೇನು? ಮತ್ತು ಯಾವ ದೋಷವನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ನಾವಾದರೂ ಅವರಂತೆ ಸದಾಚಾರಿಗಳೂ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳೂ ಮತ್ತು ಮಹಾಪುರುಷರೂ ಆಗುವೆವೆ"ಂಬದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯಬರುವದು. ಆತ್ಮಸಂಶೋಧನದಿಂದ ತನ್ನ ನೀಚತನದ ಪರಿಚಯವು ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಿಂದಾಗುವದು. ಅಂಥ ಮನುಷ್ಯನು ತನಗೆ ತಾನೇ ನಾಚಿಕೊಂಡು ನಿಜವಾಗಿ ಸನ್ಮಾರ್ಗವರ್ತಿಯಾಗುವನು.

೧೭ನೇ ನಿಯಮ:— ಆತ್ಮಸಂಯಮನ

ಇಂದ್ರಿಯಾಣಾಂ ವಿಚರತಾಂ ವಿಷಯೇಷು ಮಹಾರಿಪುಃ ।
ಸಂಯಮೇ ಯತ್ನಮಾತಿಷ್ಠೇದ್ವಿದ್ವಾನ್ಯಂತೇವ ವಾಜಿನಾಮ್ ॥

—ಮನು

ಉತ್ತಮವಾದ ಕುದುರೆಗಳನ್ನು ಕುಶಲನಾದ ಸಾರಥಿಯು ತನ್ನ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಜಾಣರು ವಿಷಯವಾಸನೆಯತ್ತ ತಿರುಗಾಡುವಂಥ ಇಂದ್ರಿಯರೂಪವಾದ ಕುದುರೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಅಂಕೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಯೋಗ್ಯನಾದ ಸಾರಥಿಯನ್ನು ಕುದುರೆಗಳು ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ತಗ್ಗಿನಲ್ಲಿ ಒಯ್ದು ಹಾಕುವಂತೆ ಈ ದುಷ್ಟ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಾದರೂ ಸಂಯಮರಹಿತನಾದ ಪುರುಷನನ್ನು ವೈಭವದ ಶಿಖರದಿಂದ ಕೆಳಗೆ ನೂಕಿಬಿಟ್ಟು ಅಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಅವನ ಸರ್ವನಾಶವನ್ನು ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಕೂಡ ಇದನ್ನೇ ಸಾರುತ್ತಿದೆ.

ಆತ್ಮಾನಂ ರಥಿನಂ ವಿದ್ಧಿ ಶರೀರಂ ರಥಮೇವ ತು ।
ಬುದ್ಧಿಂ ತು ಸಾರಥಿಂ ವಿದ್ಧಿ ಮನಃ ಪ್ರಗ್ರಹಮೇವ ಚ ॥
ಇಂದ್ರಿಯಾಣಿ ಹಯಾನಾಹುರ್ವಿಷಯಾಂಸ್ತೇಷು ಗೋಚರಾನ್ ॥
ಆತ್ಮೇಂದ್ರಿಯಮನೋಯುಕ್ತಂ ಭೋಕ್ತೇತ್ಯಾಹುರ್ಮನೀಷಿಣಾಮ್ ॥

ಇದು ನಿಜವಾದದ್ದೇ. ಆತ್ಮಸಂಯಮನವನ್ನು ಮಾಡದ ಹೊರತು ನಿಜವಾದ ಸುಖವು, ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವು ಮತ್ತು ಸದ್ಗತಿಯು ಯಾರಿಗೂ ಎಂದಿಗೂ ದೊರೆಯಲಾರದು. ನಿಜವಾದ ಹಿರಿಮೆ ಆತ್ಮಸಂಯಮನದಲ್ಲಿಯೇ ಇದೆ.

ಕಟೆಯುವ ಏಟನ್ನು ಸಹಿಸದ ಹೊರತು ಕಲ್ಲಿಗೆ ದೇವತ್ವವು ಬರಲಾರದು. ಅದರಂತೆಯೇ ಕ್ಷಣಿಕವಾದಂಥ ವಿಷಯಸುಖದ ಮೋಹವನ್ನು ಆತ್ಮ ಸಂಯಮನದ ಬಲದಿಂದ ತ್ಯಜಿಸದ ಹೊರತು ದೇಹದ ಸಾರ್ಥಕವಾಗ ಲಾರದು. ಮಲ್ಲವಿದ್ಯೆಯ ಪ್ರೇಮಿಗಳೂ, ಪಹಿಲವಾನರೂ ವಿಷಯಲೋಲುಪ ರಾಗಿರುವದಿಲ್ಲ. ಆತ್ಮಸಂಯಮಿ ಪುರುಷನಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ವಿಜಯವೂ ಕೀರ್ತಿಯೂ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟದ್ದೇ ಸರಿ.

ಆತ್ಮಸಂಯಮಿಗಳಾದ ತೇಜಸ್ವೀ ಪುರುಷರು, ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ, ದಯಾನಂದ, ರಾಮದಾಸ, ಶಿವಾಜಿ, ಟಿಳಕ, ಮ. ಗಾಂಧಿ ಮೊದಲಾದವ ರಂತೆ ಜಗದ್ವಂದ್ಯರೂ ಪೂಜ್ಯರೂ ಆಗುತ್ತಾರೆ. ಸಂಯಮಹೀನ, ನಿರ್ಬಲ ಮತ್ತು ನಿಸ್ತೇಜರಾದ ಪುರುಷರು ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಹೆಂಡರು, ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ನೌಕರರಿಂದ ಅಪಮಾನಿತರಾಗುತ್ತಲಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅನುಭವದ ಮಾತಾಗಿದೆ. ಇಂಥ ಹೀನರಿಗೆ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬೆಲೆಯಿಲ್ಲ ವೆಂಬುದನ್ನು ಬೇರೆ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇಂದಿನ ವರೆಗೆ ಮಹಾ ಪುರುಷರಾಗಿ ಬೆಳಗಿದವರೆಲ್ಲ ಕಠೋರ ಮನೋನಿಗ್ರಹದ ಬಲದಿಂದಲೇ ಅಲ್ಲವೇ ? ಆದುದರಿಂದ ತಾವೂ ದೊಡ್ಡವರಾಗಬೇಕು, ಕೀರ್ತಿಶಾಲಿಗಳಾಗ ಬೇಕು, ಜಗತ್ತು ತಮ್ಮನ್ನು ಸನ್ಮಾನಿಸಬೇಕು ಎಂದಪೇಕ್ಷೆಯುಳ್ಳವರು ಈ ಕ್ಷಣದಿಂದಲೇ ನಿಶ್ಚಯಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಆತ್ಮಸಂಯಮನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹದಂಥ ತಪಸ್ಸು ಬೇರೊಂದಿಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯನು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ವಶನಾದನೆಂದರೆ ಅವನಿಂದ ಖಂಡಿತ ಪಾಪಾಚರಣೆಯು ಸಂಭವಿಸತಕ್ಕದ್ದೇ. ಆದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಅಂಕಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ದ್ದಾದರೆ ಕೈಕೊಂಡ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಜಯವು ದೊರೆತು ಅವರ ಜೀವನವು ಅತ್ಯಂತ ಸುಖಕರವೂ, ಧನ್ಯವೂ ಆಗುವದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

" ಧರ್ಮವೆಂದರೆ ಹಿಂದೂ ಜನರಿಗೆ ಪ್ರಾಣವಾಗಿದೆ" ಎಂದು ಜಂಬ ಕೊಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವದು, ಇತ್ತ ಧರ್ಮಾಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ತುಳಿಯುತ್ತಿರುವದು ಇದೀಗ ನಡೆದುಬಂದ ಮಾತಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ನೂರಾರು ವರ್ಷ ನಾವು ಪಾರತಂತ್ರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಳಲಾಡಿದ್ದೇ ಆಗಿದೆ. ದೇಶದ ಮುನ್ನಡೆಗೆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ, ಆತ್ಮಸಂಯಮನಗಳ ಪಾಠಗಳು ಅಗತ್ಯವಾಗಿವೆ. ಸಚ್ಚರಿತ್ರರೂ ಸದಾಚಾರಿ ಗಳೂ ಮತ್ತು ಸಂಯಮಿಗಳೂ ಇವರಿಂದಲೇ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಉದ್ಧಾರವಾಗ

ಬಹುದು. ತನ್ನನ್ನು ತನ್ನ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಡಲಾರದವನು ಶತ್ರುಗಳನ್ನೇನು ಇಡುವನು? ಇದು ಅಶಕ್ಯವಾದ ಮಾತು. ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಗೆಲ್ಲುವವನಿಂದಲೇ ಶತ್ರುಗಳನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ತಾತ್ಪರ್ಯವೇನಂದರೆ ಆತ್ಮನಿಗ್ರಹದ ಹೊರತು ಮನುಷ್ಯನು ವೀರ್ಯವಂತನೂ, ಬಲವಂತನೂ, ತೇಜಸ್ವಿಯೂ, ಪರಾಕ್ರಮಿಯೂ ಆಗುವದು ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ಮಾತು.

ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹವು ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಕಠಿಣವಾದುದೆಂದು ಗೋಚರಿಸಿದರೂ ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಅದು ಸುಲಭಸಾಧ್ಯವಾಗುವದು. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಾಮಾಂಧರಾಗಿದ್ದು ಕೊನೆಗೆ ಆತ್ಮಸಂಯಮನದ ಬಲದಿಂದ ಜಗದ್ವಂದ್ಯರಾಗಿ ಹೋದಂಥ ಮಹಾತ್ಮಾ ಗಾಂಧೀಜಿಯವರ ಉದಾಹರಣೆಯೇ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿದೆ. ಮಹಾತ್ಮರಂತೆಯೆ ನಾವಾದರೂ ಕಠೋರ ಆತ್ಮಸಂಯಮನವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ, ಅವರಂತೆಯೇ ಉಡಿಗೆ-ತೊಡಿಗೆ, ಆಹಾರ-ವಿಹಾರ, ಮಾತುಕತೆ, ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನಡೆದುಕೊಂಡರೆ ನಾವೂ ಜಗದ್ವಂದ್ಯರಾಗಬಲ್ಲೆವು. ದುರಾತ್ಮನಾಗಲೀ ಮಹಾತ್ಮನಾಗಲೀ ಆಗುವದು ತಮ್ಮ ಕೈಯೊಳಗಿನ ಮಾತೇ ಆಗಿದೆ.

ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಸ್ಯ ಮರ್ತ್ಯಸ್ಯ ಛಿದ್ರಂ ಚೇದೇಕಮಿಂದ್ರಿಯಮ್ ।
ತತೋಽಸ್ಯ ಸ್ರವತಿ ಪ್ರಜ್ಞಾ ದೃತೇಃ ಪಾತ್ರಾದಿವೋದಕಂ ॥

—ಮಹಾಭಾರತ

ಮಹಾಭಾರತಕಾರರೆನ್ನುತ್ತಾರೆ:— ಮನುಷ್ಯನ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವದೇ ಒಂದು ಇಂದ್ರಿಯವು ಕೂಡ ವಶದಲ್ಲಿರದಿದ್ದರೂ ಆ ಇಂದ್ರಿಯದ ಮೂಲಕ, ತೂತು ಬಿದ್ದ ಪಾತ್ರೆಯಿಂದ ನೀರು ಸೋರಿಹೋಗುವಂತೆ ಮನುಷ್ಯನ ಬುದ್ಧಿಯು ನಾಶವಾಗಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹಡಗಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದ ಸಣ್ಣ ತೂತಿನಿಂದಾಗಿ ಹಡಗವೇ ಹೇಗೆ ಮುಣುಗುತ್ತದೋ ಹಾಗೆಯೇ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಆ ಇಂದ್ರಿಯವು ಕೂಡ ಅಧಃಪಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣೀಭೂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಆತ್ಮಸಂಯಮನವೆಂದರೆ ಎಲ್ಲ ಹತ್ತೂ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವದು ಇಷ್ಟವೂ, ಅವಶ್ಯವೂ ಆಗಿದೆ. ಬರೀ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಕ್ಕಷ್ಟು ಕೌಪೀನವನ್ನು ಹಾಕಿ ನಾಲಿಗೆ, ಮೂಗು, ಕಿವಿ, ಕಣ್ಣು, ವಾಣಿ, ಕೈ, ಕಾಲು ಮೊದಲಾದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವದು ಆತ್ಮಸಂಯಮನವಾಗಲಾರದು. ಇದು ಬರೀ ಮೂರ್ಖತನದ ಮಾತಾಗುವದು.

ಮಹಾತ್ಮಾಜಿಯವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ: ಇತರ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಸ್ವತಂತ್ರ ವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟು, ಬರೀ ಜನನೇಂದ್ರಿಯವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವದು ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ಮಾತು. ಕಿವಿಯಿಂದ ವಿಕಾರಮಯವಾದ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವದು, ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ವಿಕಾರಯುಕ್ತ ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ನೋಡುವದು, ನಾಲಿಗೆಯಿಂದ (ಚಹಾ, ಧೂಮ್ರಪಾನ, ಚಿವುಡಾ, ಭಜಿ, ತತ್ತಿ, ಮಸಾಲಿಯುಕ್ತ) ವಿಕಾರೋತ್ತೇಜಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವದು, ಕೈಯಿಂದ ವಿಕಾರವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವದು ಆದರೆ ಬರೀ ಜನನೇಂದ್ರಿಯವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸಂಯಮಿಸಲೆತ್ನಿಸುವದು ಇದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದೀತು? ಹೀಗೆ ಮಾಡುವದೆಂದರೆ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಕೈ ಹಾಕಿ ಸುಡದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕೆಂದಹಾಗೆಯೇ! ಆದುದರಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಪಾಲನೆಯ ದೃಢನಿಶ್ಚಯ ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುವವನು ಈ ಎಲ್ಲ ಸಂಗತಿಗಳಿಂದ ಅಲಿಪ್ತನಾಗಿರತಕ್ಕದ್ದು.

ಮನುಷ್ಯನು ಅನೇಕ ಸಲ ತನ್ನ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ವಿವಿಧ ಕಲ್ಪನಾತರಂಗಗಳಿಂದ ನಿಷ್ಕಾರಣವಾಗಿ ಉತ್ತೇಜಿತಗೊಳಿಸಿ, ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲದಾಗ ಕೂಡ ಶಾಂತವಾಗಿದ್ದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿತಗೊಳಿಸಿ ಕುಕರ್ಮಪ್ರವೃತ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ವೀರ್ಯನಾಶವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ರಾಕ್ಷಸೀ ಆನಂದಕ್ಕಾಗಿ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯನು ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ಆ ನೀಚ ಕಲ್ಪನೆಗಳಿಗೆ ಲಗಾಮು ಹಾಕಿದರೆ ಮೋಹಜಾಲದಲ್ಲಿ ಬೀಳದೆ ಖಂಡಿತ ತನ್ನ ಉದ್ಧಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವನು. ವ್ಯರ್ಥ ವೀರ್ಯಪತನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವನ ಭಾಗ್ಯವೂ ಪತನವಾಗುವದು. ಜೀವನವೂ ದುಃಖಮಯವಾಗುವದು. ವೀರ್ಯರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವನು ಖಂಡಿತ ಭಾಗ್ಯಶಾಲಿಯಾಗುವನು. ಆದುದರಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೂ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಆತ್ಮಸಂಯಮನವು ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆತ್ಮಸಂಯಮನವೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಉತ್ತಮವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವು. ಆತ್ಮಸಂಯಮನದಿಂದಲೇ ಮನುಷ್ಯತ್ವ ಹಾಗು ದೇವತ್ವಗಳು ಸಿದ್ಧಿಸುವವು. ಆತ್ಮಸಂಯಮನಹೀನನಾದ ಮನುಷ್ಯನು ಶರೀರದಿಂದ ಬಲಿಷ್ಠನೂ ದುರ್ಬಲನೂ ವಿದ್ವಾಂಸನೂ ಆಗಿದ್ದರೂ ಮೂರ್ಖನೇ ಸರಿ! ರಾಜನಾಗಿದ್ದರೂ ಭಿಕಾರಿಯು! ಜೀವಂತನಾಗಿದ್ದರೂ ಮೃತನೇ ಸರಿ! ಆದುದರಿಂದ ಆತ್ಮಸಂಯಮನವೇ ಜೀವನವು, ಸ್ವೈರಾಚರಣೆಯೇ ಮೃತ್ಯುವು, ಎಂಬ ಮಾತು ತ್ರಿವಾರ ಸತ್ಯವಾಗಿದೆ.

೧೮ನೇ ನಿಯಮ :— ಪ್ರತಿಜ್ಞಾಪಾಲನ

ತೇಜಸ್ವಿನಃ ಸುಖಮಸೂನಪಿ ಸಂತ್ಯಜಂತಿ ।
ಸತ್ಯವ್ರತವ್ಯಸನಿನೋ ನ ಪುನಃ ಪ್ರತಿಜ್ಞಾಂ ॥

—ಶ್ರೀಭರ್ತೃಹರಿ

"ತೇಜಸ್ವಿಯಾದ ಪುರುಷನು ಅತ್ಯಾನಂದದಿಂದ ತನ್ನ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಸಹ ಕೊಟ್ಟಾನು, ಆದರೆ ತನ್ನ ಪ್ರತಿಜ್ಞೆಯನ್ನು ಎಂದೂ ಭಂಗಮಾಡುವದಿಲ್ಲ." "ಸತಿ ಸ್ತ್ರೀಯು ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಸತ್ತುಹೋದಾಳು, ಇಲ್ಲವೇ ಬಹು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಅಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಹಾರಿಕೊಂಡಾಳು, ಆದರೆ ತನ್ನ ಪಾತಿವ್ರತ್ಯಕ್ಕೆ ಎಳ್ಳಷ್ಟಾದರೂ ಕಲಂಕ ಹಚ್ಚಗೊಡಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ." "ಒಂದು ವೇಳೆ ಹಿಮಾಲಯವು ಸ್ಥಾನಭ್ರಷ್ಟವಾದೀತು; ಆಕಾಶವು ಕಳಚಿಬಿದ್ದೀತು; ಅಗ್ನಿಯು ತಣ್ಣಗಾದೀತು; ಮತ್ತು ಪೃಥ್ವಿ ಜಲ ಮುಂತಾದವುಗಳು ತಮ್ಮ ಗುಣಧರ್ಮಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟಾವು; ಆದರೆ ಈ ಭೀಷ್ಮನು ತನ್ನ ಪ್ರತಿಜ್ಞೆಯನ್ನು ಕಾಲತ್ರಯದಲ್ಲಿಯೂ ಭಂಗಿಸಲಾರನು" ಎಂದು ಶ್ರೀಭೀಷ್ಮನು ಎದೆಗೆ ಕೈಹಚ್ಚಿ ಹೇಳುತ್ತಿರುವನು. ಅಹಹಾ! ಇದೆಂಥ ಭೀಷ್ಮಪ್ರತಿಜ್ಞೆಯು! ಇಂಥ ನಿಶ್ಚಯದ ಮನುಷ್ಯನೇ ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ, ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ದೊಡ್ಡವನೂ ಮತ್ತು ವಂದ್ಯನೂ ಆಗಬಲ್ಲನು! ವೃತ್ತಿಚಾಂಚಲ್ಯವು ನೀಚಪುರುಷನ ಲಕ್ಷಣವದೆ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿಸ್ಥೈರ್ಯವು ಸತ್ಪುರುಷನ ಲಕ್ಷಣವದೆ. ಪ್ರಭು ಶ್ರೀರಾಮಚಂದ್ರನು ಏಕಪತ್ನೀವ್ರತಸ್ಥನಿದ್ದಂತೆಯೇ ಏಕಶೂರನೂ ಏಕವಚನಿಯೂ ಇದ್ದದ್ದು ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧವೇ ಅದೆ. "ದ್ವಿಃ ಶರಂ ನಾಭಿಸಂದತ್ತೇ ರಾಮೋ ದ್ವಿರ್ನಾಭಿಭಾಷತೇ" ಶ್ರೀಹರಿಶ್ಚಂದ್ರನು ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟ ವಚನವನ್ನು ಸಹ ಪಾಲಿಸಿದ್ದು ಸರ್ವ ಜಗಕ್ಕೇ ಗೊತ್ತಿರುವದು.

ತ್ರಿಪದಿ ॥ ಸತ್ಯನುಡಿದತ್ತರೂ ಸುತನೊಬ್ಬ ಸತ್ತರೂ
ಸತ್ಯವ ಬಿಡದ ಹರಿಶ್ಚಂದ್ರ ಜಗದೊಳು
ಸ್ತುತ್ಯನಾಗಿಹನು ಸರ್ವಜ್ಞ!

ಅಂದಬಳಿಕ ಪೂರ್ಣ ಜಾಗೃತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಕೊಟ್ಟ ವಚನವನ್ನು ಸ್ವಸಂತೋಷದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಪ್ರತಿಜ್ಞೆಯನ್ನು ನೀವು ಪಾಲಿಸದಿರುವದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಶ್ವಾಸಘಾತಕವು ಮತ್ತಾವದಿರುವದು? ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ

ನೀಚತನವು ಮತ್ತಾವದಿರುವದು? ಇದಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕವಾದ ತೇಜೋಹಾನಿಯೂ ಮತ್ತು ಪುಣ್ಯಹಾನಿಯೂ ಮತ್ತಾವದಿರುವದು? ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಕೀರ್ತಿಯೂ ಮತ್ತು ಅಧಃಪಾತವೂ ಮತ್ತಾವದಿರುವದು? ಪ್ರತಿಜ್ಞಾಭಂಗ ಮಾಡುವವರ ಪುಣ್ಯವು ಕೂಡಲೇ ಮಣ್ಣುಗೂಡುವದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಾಣಹೋದರೂ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ, ಸ್ವತಃ ಕೊಟ್ಟ ವಚನವನ್ನು— ಸ್ವತಃ ಮಾಡಿದ ಪ್ರತಿಜ್ಞೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಎಂದೂ ಭಂಗಮಾಡಬೇಡಿರಿ.

ಕಂದ || ಮರಣಕ್ಕಂಜದೆ ಗುಣಮಂ
ಪರಿಹರಿಸದೆ ಶೀಲರತ್ನಮಂ ರಕ್ಷಿಸಿ ಸ-
ತ್ತರ ಸಾವು ಸಾವೆ ಶೀಲಮ-
ನುರುವಣೆಯಿಂ ಬಿಟ್ಟ ಖಳರ ಬಾಳುಂ ಬಾಳೇ ||

—ಧರ್ಮಾಮೃತ

ತನ್ನ ಪ್ರತಿಜ್ಞೆಯನ್ನು ಭಂಗ ಮಾಡುವ ಮನುಷ್ಯನು ಮಹಾನೀಚರಲ್ಲಿಯೂ ಮತ್ತು ತಕ್ಕರಲ್ಲಿಯೂ ಎಣಿಸಲ್ಪಡುವನು. ಇಂಥವನು ಕಡೆಗೆ ಘೋರವಾದ ನರಕದಲ್ಲಿ ಬೀಳುವನೆಂದು ಸ್ವತಃ ಭಗವಂತನೇ ಅಂದಿರುವನು. ಮೋಹಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿ ಬೀಳುವದು ಕ್ಷುದ್ರ ಮತ್ತು ಪತಿತ ಮನುಷ್ಯನ ಲಕ್ಷಣವದೆ. ಎಂಥ ಇಕ್ಕಟ್ಟಿನ ಮತ್ತು ಬಿಕ್ಕಟ್ಟಿನ ಪ್ರಸಂಗ ಬಂದರೂ, ಸ್ವಲ್ಪಾದರೂ ಹೆದರದೆ ಬೆದರದೆ, ಸನ್ಮಾರ್ಗದಿಂದ ಒಂದು ಕಡ್ಡಿಯಷ್ಟು ಸಹ ಚಲಿಸದಿರುವದೇ ತನ್ನ ದೃಢನಿಶ್ಚಯುವನ್ನು ಕೊನೆಗಾಣಿಸುವದೇ ಮಹಾಪುರುಷರ ಪ್ರಕಟವಾದ ಮತ್ತು ಉತ್ಕಟವಾದ ಲಕ್ಷಣವು. ಮಹಾತ್ಮನೂ ಮತ್ತು ಜಗದ್ವಂದ್ಯನೂ ಆಗಬೇಕೆಂದು ಮನಃಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಇಚ್ಛಿಸುವವನು ಇದೇ ಕ್ಷಣದಿಂದ ಸನ್ಮಾರ್ಗವರ್ತಿಯಾಗಲಿಕ್ಕೆ ದೃಢಪ್ರತಿಜ್ಞೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಿ. ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಕಾಯುವದರ ಸಲುವಾಗಿ, ಪಾಲಿಸುವದರ ಸಲುವಾಗಿ ಶ್ರೀ ಭೀಷ್ಮನಂತೆ ಪ್ರತಿಜ್ಞಾಸ್ಮಾರಕವನ್ನು ಸದಾ ಕಣ್ಣು ಮುಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲಿ! ಅದರಂತೆಯೇ ೧೫ನೇ ನಿಯಮದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತೆ, ಏಕಾಂತದಿಂದ, ಮೋಹವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ, ವಸ್ತುವಿನಿಂದ, ದೃಶ್ಯದಿಂದ, ಗಾಯನದಿಂದ ಮತ್ತು ವಾದ್ಯ (ಬಾರಿಸುವ) ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಸದಾ ಅಲಿಪ್ತನಾಗಿರಲಿ. ವಿಷಯಸೇವನೆಯಿಂದ ಮಹಾಪುರುಷನು

ಸಹ ನೀಚನಾಗುವನು. ಆದರೆ ದೃಢನಿಶ್ಚಯದಿಂದ ಮಹೋತ್ಪಾತಕ ವಿಷಯದ ಪರಿತ್ಯಾಗ ಮಾಡುವವನು ಇದೇ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿಯೇ ನೋಡು ನೋಡುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಮಹಾಪುರುಷನಾಗುವನೆಂಬದು, ಸಂತವಚನವಿರುವದು. ಇದನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿರಿ. ಕಲ್ಲು ಉಳಿಯ ಏಟುಗಳನ್ನು ತಾಳ ದಿದ್ದರೆ, ದೇವತ್ವವನ್ನು ಎಲ್ಲಿಂದ ದೊರಕಿಸುವದು? ಶ್ರೀ ಭೀಷ್ಮ, ಶ್ರೀ ಶಿವಾಜಿ, ಶ್ರೀ ಸಮರ್ಥ, ಮಹಾರಾಣಾ ಪ್ರತಾಪ ಮುಂತಾದವರ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯು ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಈಗ ಸುಮ್ಮನೇ ಆಗುತ್ತಿರುವದೋ? "ಬಿತ್ತಿದ್ದನ್ನು ಬೆಳೆಕೋ" ಎಂಬುದೇ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಕಟ್ಟಳೆಯಿರುವದು. "ದೃಢ ಪ್ರತಿಜ್ಞೆಯು (ದೃಢ ಆಗ್ರಹವು) ಪ್ರಭುವಿನ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯೇ ಸರಿ ಅದು ಸದಾ ಫಲದಾಯ ಕವೇ ಇರುವದು. ಪ್ರತಿಜ್ಞಾಪಾಲನದಲ್ಲಿ ಮರಣಬಂದರೆ ಆಗುವದೇನು? ಪ್ರಾಣಹೋದರೂ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ. ಮಾಡಿದ ಪಣವನ್ನು ಕಳಕೊಳ್ಳಲಾಗದೆಂದೇ ದೃಢನಿಶ್ಚಯವಿರಬೇಕು." —ಮ. ಗಾಂಧಿ

೧೯ನೇ ನಿಯಮ:— ಉಚ್ಚ ಧ್ಯೇಯ ಮತ್ತು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಆದರ್ಶ

ನೋಚ್ಚಾರ್ಥೋ ವಿಫಲೋಪಿ ದೂಷಣಪದಂ ದುಷ್ಯಸ್ತು ಕಾಮೋ ಲಘುಃ ||

"Not failure, but low aim is crime."

"ಉಚ್ಚ ಧ್ಯೇಯವನ್ನು ಕಣ್ಣುಮುಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಅದನ್ನು ಕೈಗೂಡಿ-ಸುವದರ ಸಲುವಾಗಿ—ಕೊನೆಗಾಣಿಸುವದರದೆಸೆಯಿಂದ ಅಪಯಶ ಬಂದರೂ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕ್ಷುದ್ರ ಧ್ಯೇಯವನ್ನು ಕಣ್ಣುಮುಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವದು ಪಾಪವದೆ—ಅಪರಾಧವದೆ." ಯಾಕಂದರೆ ಮನುಷ್ಯನು ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ, ಉಚ್ಚಧ್ಯೇಯದಿಂದ ಉಚ್ಚನೂ, ಮತ್ತು ನೀಚಧ್ಯೇಯದಿಂದ ನೀಚನೂ ಆಗುವನು. 'ಧ್ಯೇಯವಿದ್ದಂತೆಯೇ ಶ್ರೇಯವು.' ಈ ಉಕ್ತಿಯು ತ್ರಿಕಾಲಾ-ಬಾಧಿತವಾದ ಸತ್ಯವದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಭ್ಯುದಯವನ್ನು ಹಾರೈಸುವವರು ಸದಾ ಉಚ್ಚಧ್ಯೇಯವನ್ನು ತಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮುಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದರೆ ಒಮ್ಮೆ ಧ್ಯೇಯವನ್ನು—ಆದರ್ಶವನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಾಣಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಹ ಕೆಟ್ಟರೀತಿಯಿಂದ ನಡೆಯಕೂಡದು. ಡಾಂಭಿಕತನ ದಲ್ಲಿ ನಾಶವುಂಟೆಂಬದನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಲಕ್ಷದಲ್ಲಿಡಿರಿ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಕ್ಕಿಂತ (ವೀರ್ಯರಕ್ಷಣೆಗಿಂತ) ಉಚ್ಚತಮವಾದ ಧ್ಯೇಯವು ಈಗಿನ ತರುಣರಿಗೆ

ಮತ್ತಾವದಿರುವದು ? ಆದ್ದರಿಂದ ಶ್ರೀಹನುಮಂತ, ಶ್ರೀಮಚ್ಛಂಕರಾಚಾರ್ಯ, ಶ್ರೀಸಮರ್ಥ, ಸ್ವಾಮೀ ವಿವೇಕಾನಂದ, ಸ್ವಾಮೀ ದಯಾನಂದ, ಮತ್ತು ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಪರಮಹಂಸರಂಥ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಆದರ್ಶಮೂರ್ತಿಯನ್ನು ಸದಾ ಕಣ್ಣುಮುಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವದು ಅತ್ಯಂತ ಆವಶ್ಯಕವದೆ. ಅದರಿಂದ ಉಪಾಸಕನು ಸಹ ತದ್ರೂಪವೇ ಅಂದರೆ ಆದರ್ಶದಂತೆಯೇ ಸದಾಚಾರಿಯೂ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯೂ ಆಗುವನೆಂಬದು ತ್ರಿವಾರ ಸತ್ಯವದೆ.

೨೦ನೇ ನಿಯಮ:— ಸತತೋದ್ಯೋಗ

ಆಲಸ್ಯಂ ಹಿ ಮನುಷ್ಯಾಣಾಂ ಶರೀರಸ್ಥೋ ಮಹಾನ್ರಿಪುಃ ।
ನಾಸ್ತ್ಯುದ್ಯಮಸಮೋ ಬಂಧುಃ ಕೃತ್ವಾ ಯಂ ನಾವಸೀದತಿ ॥ ೧ ॥

ತ್ರಿಪದಿ ॥ ಅಲಸಿಕೆಯಲಿರುವಂಗೆ ಕಲಸಲಂಬಲಿಯಿ
ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಅಲಸದಿರುವಂಗೆ ಬೇರಿಂದ
ಹಲಸು ಕಾತಂತೆ ಸರ್ವಜ

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಮನೆಮಾಡಿ ಕುಳಿತ ಆಲಸ್ಯವೇ ಮನುಷ್ಯನ ಘೋರ ಶತ್ರುವು. ಮತ್ತು ಉದ್ಯೋಗದಿಂದಲೇ ಈ ಶತ್ರುವಿನ ನಾಶವು. ಸತತೋ-ದ್ಯೋಗದಂಥ ಗೆಳೆಯನೂ ಮತ್ತು ಬಂಧುವೂ ತ್ರೈಲೋಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ. ಉದ್ಯೋಗಿಯೇ ಸದಾ ಪ್ರಸನ್ನನೂ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಿಕಾರಿಯೂ ಇರುವನು.

Constant occupation prevents temptation. ಸತತೋದ್ಯೋಗದಿಂದ ಮೋಹವು ನಾಶವಾಗುವದೆಂದು ಅನುಭವಸಿದ್ಧವಾದ ವಾಕ್ಯವದೆ. ಆಲಸ್ಯಗಾರನು ಅಥವಾ ನಿರುದ್ಯೋಗಿಯು ಎಂದೂ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯಾಗಲಾರನು. ಸಂಪೂರ್ಣ ಪಾಪದ, ದುರ್ಗುಣದ ಮತ್ತು ದುರ್ಭಾಗ್ಯದ ಮುಖ್ಯ ಮೂಲವು ಆಲಸ್ಯವೇ ಸರಿ. ತಂಗಳ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಅನ್ನವನ್ನು ತಿನ್ನುವದರಿಂದ, ಅದರಂತೆಯೇ ವೀರ್ಯಹೀನತೆಯಿಂದ ಈ ಆಲಸ್ಯವು ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವದು. "ಆಲಸ್ಯದಿಂದ ದರಿದ್ರಲಕ್ಷಣವು ಪ್ರಕಟವಾಗುವದು" ಎಂದು ಶ್ರೀಸಮರ್ಥರು ಅನ್ನುವದು ಅಕ್ಷರಶಃ ಸತ್ಯವದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಚ್ಚರಾಗಿರಿ, ಕಣ್ದೆರೆಯಿರಿ, ಮತ್ತು ಸತತೋದ್ಯೋಗಿಗಳಾಗಿರಿ ಯಾಕಂದರೆ ಸತತೋದ್ಯೋಗವೇ ಭಾಗ್ಯದ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯರಕ್ಷಣೆಯ ಗುಟ್ಟಾಗಿರುವದು.

ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ವಿದ್ಯಮಾನನಾಗಿರುವ ಮಹಾಸುಪ್ರಸಿದ್ಧನಾದ ಯಂತ್ರಕಾರ ಎಡಿಸನ್ ಸಾಹೇಬರಿಗೆ ಒಬ್ಬನು "ಮೋಹದಿಂದ ಹೇಗೆ ಅಲಿಪ್ತರಾಗಿರಬೇಕು?" ಎಂದು ಕೇಳಲು ಅವರು "ಅಪ್ಪಾ, ನನಗೆ ಮೋಹವೆಂದರೇನೆಂಬದು ಇನ್ನೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಅಂದಮೇಲೆ ಮೋಹದಿಂದ ಹೇಗೆ ಅಲಿಪ್ತನಾಗಿರಬೇಕೆಂಬದನ್ನು ಹೇಗೆ ಹೇಳಲಿ? ನಾನು ಬಹುತರವಾಗಿ ೨೪ ತಾಸು ನನ್ನ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಸದಾ ಮಗ್ನನಾಗಿರುವೆನು. ಯಾಕಂದರೆ ನಾನು ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸಹ ಕಾರ್ಯಸಂಬಂಧವಾಗಿ ಬೀಳುವ ಕನಸುಗಳನ್ನೇ ಕಾಣುವೆನು! ಮತ್ತು ಆಗ ಸಹ ನನಗೆ ಎಚ್ಚರಿದ್ದಂತೆಯೇ ಎನಿಸುವದು!" ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಒಮ್ಮೆ ಒಬ್ಬ ಶಿಷ್ಯನು ಸ್ವಾಮಿ ದಯಾನಂದರಿಗೆ "ಸ್ವಾಮೀ, ತಾವು ಕಠೋರ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಪಾಲನ ಮಾಡುವದರ ರಹಸ್ಯವಾದರೂ ಏನಿರುವದು?" ಎಂದು ವಿಚಾರಿಸಲು ಸ್ವಾಮಿಯವರು "ನಾನು ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಸಹ ನಿರುದ್ಯೋಗಿಯಾಗಿರುವದಿಲ್ಲ. ಸದಾ ನಾನು ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಯೇ ಇರುವೆನು. ಹಗಲೆಲ್ಲ ಒಬ್ಬರಿಲ್ಲೊಬ್ಬರ ಸಂಗಡ ವಾದ ವಿವಾದವು ನಡದೇ ಇರುವದು; ವಾದವಿಲ್ಲದಾಗ ವೇದಾವಲೋಕನ ಮಾಡುವೆನು. ಇಲ್ಲವೇ ವೇದಮಂತ್ರೋಚ್ಚಾರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುವೆನು. ಸ್ನಾನ ಸಂಧ್ಯಾಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಹೊತ್ತುಹಾಕುವೆನು. ಮತ್ತೆ ಏನೂ ಕೆಲಸಿಲ್ಲದಾಗ ಬ್ರಹ್ಮಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿ ಮಗ್ನನಾಗುವೆನು. ಇದೇ ನನ್ನ ಅಚ್ಚಳಿಯದ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಗುಟ್ಟಾಗಿರುವದು" ಎಂದು ಅಂದರು.

ಸದಾ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವವರಿಗೆ ಕಾಮನಾದರೂ ಏನು ಮಾಡುವನು? ಮೋಹವಾದರೂ ಅವರನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಡಹುವದು? ಸೋಮಾರಿಗಳೇ (ನಿರುದ್ಯೋಗಿಗಳೇ) ಬಲು ಕಾಮುಕರಿರುವರೆಂದು ಜಗತ್ತಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅನುಭವವದೆ. ಆಲಸ್ಯವು ನೀಚವೃತ್ತಿಯ ಪ್ರವರ್ತಕವಿರುವದು. ಆಲಸ್ಯವುಳ್ಳ ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೆ ಕಾಮವಿಕಾರವು ಸದಾ ಒಂದೇ ಸವನೆ ಕುಣಿಯುತ್ತಿರುವದು. ಮತ್ತು ಎಷ್ಟೋ ಇಲ್ಲದ ವಿಚಾರಗಳು ಮಂಗನಾಟವನ್ನು ಹೂಡುತ್ತಿರುವವು. ಆಲಸ್ಯಗಾರರನ್ನು ಕಾಮನು ಎತ್ತೆತ್ತಿ ಒಗೆದೊಗೆದು ಹೊಡೆಯುವನು. ಆದರೆ ಸತತೋದ್ಯೋಗಿಯು ಕಾಮನನ್ನು ಎತ್ತಿ ಒಗೆಯುವನು. ಆಲಸ್ಯಗಾರನು ಜೀವದಿಂದಿದ್ದರೂ ಸತ್ತಂತೆಯೇ ಸರಿ! ಆದರೆ ಸತತೋದ್ಯೋಗದಿಂದ ನವಜೀವನವು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವದು.

ಆಸ್ತೇ ಭಗ ಆಸೀನಸ್ಯ ಊರ್ಧ್ವಂ ತಿಷ್ಠತಿ ತಿಷ್ಠತಃ ।
ಶೇತೇ ನಿಪದ್ಯಮಾನಸ್ಯ ಚರಾತಿ ಚರತೋ ಭಗಃ ॥

--ಋಗ್ವೇದ

"ಕೂಡ್ರುವವನ ಭಾಗ್ಯವು ಕೂಡ್ರುವದು, ನಿಲ್ಲುವವನ ಭಾಗ್ಯವು ನಿಲ್ಲುವದು, ಮಲಗುವವನ ಭಾಗ್ಯವು ಮಲಗುವದು ಮತ್ತು ನಡೆಯುವವನ ಭಾಗ್ಯವು ನಡೆಯುವದು" ಅರ್ಥಾತ್ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವವನ ಭಾಗ್ಯವು ನಿಸ್ಸಂಶಯವಾಗಿ ಉದಯಕ್ಕೆ ಬರುವದು. ಸಾರಾಂಶ, ಆಲಸ್ಯಗಾರನಿಗೆ ದುರ್ಭಾಗ್ಯವು ಬಾಧಿಸುವದು. ಸತತೋದ್ಯೋಗಿಗೆ ಸೌಭಾಗ್ಯಲಕ್ಷ್ಮಿಯು ಮಾಲೆಯನ್ನು ಹಾಕುವಳು. ಫಲತಃ ಸತತೋದ್ಯೋಗವೇ ಜೀವನವು, ಮತ್ತು ನಿರುದ್ಯೋಗವೇ (ಆಲಸ್ಯವೇ) ಮರಣವು. ಸತತೋದ್ಯೋಗವೇ ಪುಣ್ಯವು ; ಆಲಸ್ಯವೇ ಪಾಪವು. ಸತತೋದ್ಯೋಗವೇ ಸ್ವರ್ಗವು ; ಮತ್ತು ಆಲಸ್ಯವೆ ನರಕವು.

ತ್ರಿಪದಿ ॥ ಉದ್ಯೋಗವುಳ್ಳವನ ಹೊದ್ದುವದು ಸಿರಿ ಬಂದು
ಉದ್ಯೋಗವಿಲ್ಲದಿರುವನಾ ಕರದೊಳ
ಗಿದ್ದದ್ದು ಪೋಕ್ಕು ಸರ್ವಜ್ಞ !

ಆದ್ದರಿಂದ ಪಾಪವನ್ನು ಹೊಡೆದಟ್ಟಿ ಪುಣ್ಯಾತ್ಮನಾಗಬೇಕೆಂದೂ, ದುರ್ಭಾಗ್ಯದಿಂದ ದೂರಾಗಿ ಭಾಗ್ಯವಂತನಾಗಬೇಕೆಂದೂ, ಮತ್ತು ಮೋಹದಿಂದ ಅಲಿಪ್ತನಾಗಿರಬೇಕೆಂದೂ ಬಯಸುವವನು ಇದೇ ಕ್ಷಣದಿಂದ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಸತತೋದ್ಯೋಗಿಯಾಗಲೇಬೇಕು. ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಹ ನಿರುದ್ಯೋಗಿಯಾಗಿರಬಾರದೆಂಬ ಬೋಧವನ್ನೇ ನಮಗೆ ಮೇಲಿನ ದೃಷ್ಟಾಂತವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕೊಡುತ್ತಿರುವದು. ಇತಿಹಾಸ ಓದಲು ಬೇಸರ ಬಂದರೆ ಭೂಗೋಲ ತಕ್ಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಭೂಗೋಲವು ಬೇಡೆನಿಸಲು ಭೂಮಿತಿಯನು ತಕ್ಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಭೂಮಿತಿಯನ್ನು ಓದಲಿಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸಾಗದಿದ್ದರೆ ಗಣಿತವನ್ನು ಬಿಡಿಸಹತ್ತಿರಿ. ಅದೂ ಒಲ್ಲೆಂದೆನಿಸಿದರೆ ಸಂಸ್ಕೃತವನ್ನೋದಿರಿ. ಅದೂ ಬೇಸರ ವಾಯಿತೆಂದರೆ ಡ್ರಾಯಿಂಗ ಮುಂತಾದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಕ್ಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಎಲ್ಲವೂ ಬೇಡಾದರೆ ಒಳ್ಳೇ ಚರಿತ್ರಗ್ರಂಥವನ್ನೋದಿರಿ. ಇಲ್ಲವೆ ಭಜನೆಯನ್ನಾಗಲೀ, ಪವಿತ್ರ ಪದಗಳನ್ನಾಗಲೀ, ಉಪನಿಷದ್ವಚನಗಳ

ನ್ನಾಗಲೀ ಅಥವಾ ವೇದಮಂತ್ರವನ್ನಾಗಲೀ ದೊಡ್ಡ ಧ್ವನಿ ತೆಗೆದು ಅನ್ನ ಹತ್ತಿರಿ. ಸಾರಾಂಶ, ನೀವು ಸದಾ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತತ್ಪರರಾಗಿರಿ. ಇದರಲ್ಲಿಯೇ ನಿಜವಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯೂ ಮತ್ತು ನಿಜವಾದ ಆನಂದವೂ ಉಂಟು. “ಕಾರ್ಯಾಂತರವೇ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯು.” ಕೈಮೇಲೆ ಕೈಯಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸುಮ್ಮನೇ ಕೂಡ್ರುವದರಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವದರಲ್ಲಿ ನಿಜವಾದ ಸುಖ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗಳಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇನ್ನಾದರೂ ವೇಳೆಯ ಸದುಪಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಿರಿ. ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಕಾಲದ-ಆಯುಷ್ಯದ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡುವನೆಂಬದರ ಮೇಲಿಂದಲೇ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅವನ ಯೋಗ್ಯತೆಯು ಸಿದ್ಧವಾಗುವದು.

೨೧ನೇ ನಿಯಮ: — ಉತ್ಸಾಹಶೀಲತೆ

ಉತ್ಸಾಹೋ ಬಲವಾನಾರ್ಯೋ ನಾಸ್ತ್ಯುತ್ಸಾಹಾತ್ಪರಂ ಬಲಮ್ ।
ಸೋತ್ಸಾಹಸ್ಯ ಹಿ ಲೋಕೇಷು ನ ಕಿಂಚಿದಪಿ ದುರ್ಲಭಮ್ ॥

— ರಾಮಾಯಣ

ಎಲೈ ಆರ್ಯನೆ, ಉತ್ಸಾಹಕ್ಕಿಂತ ಬಲಶಾಲಿಯಾದ ವಸ್ತುವು ಇನ್ನೊಂದಿಲ್ಲ. ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹಶಾಲಿಗೆ ಅಸಾಧ್ಯವಾದುದು ಯಾವುದಿದೆ ?

“ಹಿಮ್ಮತೇ ಮರ್ದಾ, ಮದತೇ ಖುದಾ” ಅಂದರೆ ಧೈರ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಈಶ್ವರನ ಸಹಾಯವು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ, ಎಂದು ಪಾರಶೀ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಗಾದೆಯು ಮಾತಿದೆ. ಧೈರ್ಯಶಾಲಿಗೇ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬೆಲೆಯಿದೆ. ಧೈರ್ಯ ವೆಂದರೇ ಉತ್ಸಾಹ, ಗಟ್ಟಿಗತನ. ನಿರುತ್ಸಾಹಿಯು ಯಾವ ಪುರುಷಾರ್ಥದ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಲಾರನು. ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ಸಿಂಹ ಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಬರುತ್ತದೆ. ನಿರುತ್ಸಾಹಿಯು ಎಷ್ಟೇ ಬಲಶಾಲಿಯಿದ್ದರೂ ಕೈಲಾಗದ ಹೇಡಿಯಂತಿರುತ್ತಾನೆ. “ಉತ್ಸಾಹವೇ ಜೀವನ, ನಿರುತ್ಸಾಹವೇ ಮರಣ” ವೆಂದು ಒಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿಬಿಡಬಹುದು. ಆದಕಾರಣ ಜಗತ್ತಿ ನಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಸಾಹಸಮಾಡಬೇಕು, ನವಜೀವನವನ್ನು ಪ್ರಕಟಮಾಡ ಬೇಕು, ಎಂದು ಅಭಿಲಾಷೆಯುಳ್ಳವರು ತಮ್ಮ ನಿರುತ್ಸಾಹೀವೃತ್ತಿಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಉತ್ಸಾಹಶೀಲರಾಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನು ತನ್ನ

ಉದ್ಧಾರವನ್ನು ತಾನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು. ತನ್ನ ಬಾಹುಬಲದಿಂದಾಗಿ ತನ್ನ ಉದ್ಧಾರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವನಿಗೆ ಇಹಲೋಕದಲ್ಲಿ ಕೀರ್ತಿಯೂ ಪರ-ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಗತಿಯೂ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಮಹಾಭಾರತವೂ ಇದನ್ನೇ ಹೇಳುತ್ತಿದೆ.

ಸ್ವಬಾಹುಬಲಮಾಶ್ರಿತ್ಯ ಯೋಭ್ಯುಜ್ಜೀವತಿ ಮಾನವಃ ॥
ಸ ಲೋಕೇ ಲಭತೇ ಕೀರ್ತಿಂ ಪರತ್ರ ಚ ಶುಭಾಂ ಗತಿಂ ॥
ಉತ್ಸಾಹಶ್ಚಾಪಿ ಯತ್ನೇನ ಕರ್ತವ್ಯೋ ಭೂತಿಮಿಚ್ಛತಾ ॥

ವೈಭವದ ಹಾಗು ಆತ್ಮೋದ್ಧಾರದ ಇಚ್ಛೆಯುಳ್ಳವರು ಅವಿಶ್ರಾಂತ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಹಾಗು ಗಟ್ಟಿಗತನದಿಂದ ಅಖಂಡಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಲೇ ಬೇಕು. ಯಾವಾಗಲೂ ಯಾವದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ನಿರುತ್ಸಾಹಿಯಾಗಿ ಕೈಕಾಲು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಕೂಡ್ರತಕ್ಕದ್ದಲ್ಲ. ಇದರಲ್ಲಿಯೇ ನಿಜವಾದ ಪುರುಷಾರ್ಥವಿದೆ.

ವೀರ್ಯನಾಶವಾಗುತ್ತಲೇ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ನಿರುತ್ಸಾಹವು ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆಂಬುದು ಸುಳ್ಳಲ್ಲ. ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ ವೀರ್ಯಧಾರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ವೀರ್ಯಸಂಪನ್ನರೂ, ಉತ್ಸಾಹಶಾಲಿಗಳೂ ಆಗಬೇಕೆಂಬುದೇ ನಮ್ಮ ಹಾರೈಕೆ. ಈ ಮಾತಿನಿಂದಾಗಿ ವೀರ್ಯವೆಂದರೇ ಉತ್ಸಾಹವೆಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾದಂತಾಯಿತು. ಎಂಜಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ಉಗಿಯಿದ್ದಂತೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯವು ಪ್ರಚಂಡ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇನ್ನು ಮೇಲೆ ಅವಿಚಾರದಿಂದ ಅದರ ನಾಶವನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿರಿ. ಯೋಗ್ಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅದರ ಯೋಗ್ಯ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಿದರೇ ಹಿತವಿದೆ. ಎಂಜಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ಉಗಿಯನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿಟ್ಟಷ್ಟು ಹೇಗೆ ಅದು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯೂ, ಕಾರ್ಯಕಾರಿಯೂ ಆಗುವದೋ ಅದೇ ರೀತಿ ಮನುಷ್ಯನು ವೀರ್ಯರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಧೈರ್ಯವೂ, ಸಾಹಸವೂ, ಉತ್ಸಾಹವೂ, ತೇಜವೂ ಪ್ರಕಟವಾಗದೆ ಇರಲಾರವು. ಆದುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ಉತ್ಸಾಹಶಾಲಿಯಾಗಿ ತನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ಸಾಫಲ್ಯಗೊಳಿಸಬೇಕು. "ತನ್ನಿಂದೇನೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವದಿಲ್ಲ" ವೆಂದು ನಿಟ್ಟುಸಿರಿಡುವದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಗಟ್ಟಿಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ತನ್ನಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ತಂದುಕೊಂಡು ಆತ್ಮೋದ್ಧಾರಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಣಗಬೇಕು.

೨೨ನೇ ನಿಯಮ:— ಕಡಾವಿಗೆಗಳನ್ನುಪಯೋಗಿಸುವದು

ಪಾದುಕಾಧಾರಣಂ ನಿತ್ಯಂ ವಿಹಿತಂ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಣಃ ।
ವೃಷ್ಯಂ ಚಕ್ಷುಷ್ಯಮಾಯುಷ್ಯಂ ಶಿವಂ ಓಜಸ್ಕರಂ ಪರಂ ॥

—ಶ್ರೀ ಶಿವದಾಸ ವಾಮನ

ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯು ದಿನಾಲು ಕಡಾವಿಗೆ (ಪಾದುಕೆ)ಗಳನ್ನುಪಯೋಗಿಸುವದು ಅತ್ಯಂತ ಯೋಗ್ಯವಾದದ್ದು. ಯಾಕಂದರೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡುವದರಿಂದ ವೀರ್ಯದ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯಾಗುವದು ; ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಿತವಾಗುವದು ; ಆಯುಷ್ಯವು ಹೆಚ್ಚುವದು, ಪವಿತ್ರತೆಯು ಸಿಗುವದು ; ಮತ್ತು ತೇಜೋವೃದ್ಧಿಯಾಗುವದು. ಸಾದಾ, ಸುಖಾವಹವಾದ ಮತ್ತು ನಕ್ಷೆಗಳಿಲ್ಲದ ಪಾದುಕೆಗಳೇ ಇರಬೇಕು. ಪಾದುಕೆಯ ಸುಷ್ಟತನವೂ ದುಷ್ಟತನವೂ (ಅಂದರೆ ಚಲೋ ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ಗುಣವು) ಅದರ ಗೂಟದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುವದು, ಗೂಟವು ಕೆಟ್ಟದ್ದಿದ್ದರೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಅಪಾಯವಾಗುವದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಗೂಟದ ಮೇಲಿನ ಗೋಲವು ವಿಸ್ತ್ರತವಾದದ್ದೂ, ಸ್ವಲ್ಪ ಚಪ್ಪಟೆಯಾದದ್ದೂ ಮತ್ತು ಬಲು ನುಣುಪಾಗಿದ್ದದ್ದೂ ಇರಬೇಕು. ಸಣ್ಣ ಗೋಲದಿಂದ ಹೆಬ್ಬೊಟ್ಟಿನ ಶಿರಗಳು ನೆಟ್ಟಗೆ ಒತ್ತಲ್ಪಡುವದಿಲ್ಲ ; ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಉದ್ದಿಷ್ಟಕಾರ್ಯವು ನೆಟ್ಟಗೆ ಸಿದ್ಧಿಸುವದಿಲ್ಲ.

ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯು ಮೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಹಾಕಬಾರದು. ಯಾಕಂದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಲಸು ಕೂಡ್ರುವದು. ಆದರೆ ಪಾದುಕೆಗಳನ್ನುಪಯೋಗಿಸುವದು ಅತ್ಯಂತ ಹಿತಕರವದೆ. ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ ಕಡಾವಿಗೆಯ ಗೂಟದಿಂದ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ಶಿರವು ಒತ್ತಲ್ಪಡುವದು. ಹೀಗೆ ಒತ್ತಲ್ಪಡುವದರಿಂದ ಕಾಮವಾಸನೆಯಾದರೂ ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ಒತ್ತಲ್ಪಡುವದು. ಯಾಕಂದರೆ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ಶಿರಕ್ಕೂ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ವೃಷಣಗಳಿಗೂ ಸಂಬಂಧವಿರುವದು. ಪಾದುಕೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವದರಿಂದ ಕಾಮವಾಸನೆಯು ತಣ್ಣಗಾಗುವದೆಂದು ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವವಾದರೂ ಇರುವದು. ಆದ್ದರಿಂದ ದಿನಾಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪಾದುಕೆಗಳನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

೨೩ನೇ ನಿಯಮ :—ವಾಯುಸೇವನ

ಹೇ ವಾತ! ನಃ ಉತ ಪಿತಾ ಅಸಿ । ಯತ್ ಅದಃ ತೇ ಗೃಹೇ—
ಅಮೃತಸ್ಯ ನಿಧಿಃ ಹಿತಃ ತತಃ ನಃ ಜೀವಸೇ ದೇಹಿ ॥

—ವೇದ

"ಹೇ ವಾಯುವೇ, ನೀನೇ ಸರ್ವರ ರಕ್ಷಕನು. ನೀನೇ ಸರ್ವರ ಪ್ರಾಣವು. ನಿನ್ನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಮೃತದ ಪ್ರಚಂಡ ನಿಧಿಯಿರುವದು–ಕೋಶ ವಿರುವದು. ಅದರಲ್ಲಿಯ ಸ್ವಲ್ಪಾಂಶವನ್ನು ನಮಗೆ ಕೊಡು; ಅಂದರೆ ಅದ ರಿಂದ ನಾವು ದೀರ್ಘಜೀವಿಗಳಾಗಬಲ್ಲೆವು." ಶುದ್ಧ ಜಲ, ಶುದ್ಧ ವಾಯು, ಶುದ್ಧ ಭೂಮಿ, ವಿಪುಲ–ಆಕಾಶ ಅವಕಾಶ (Space) ಮತ್ತು ವಿಪುಲ ಪ್ರಕಾಶ, ಈ ಐದು ತತ್ವಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಯ ಪಂಚಾಮೃತವಾಗಿರುವವು. ಇವು ಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ರೋಗಿಯು ಸಹ ನಿರೋಗಿಯಾಗುವನು. ಶುದ್ಧ ಹವೆಯೇ ಪ್ಲೇಗಕ್ಕೂ ಮತ್ತು ಇತರ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಅಮೋಘವಾದ ಔಷಧ ವಾಗಿರುವದು. ಶುದ್ಧಹವೆಯಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಹೋದರೆ ಮನದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮಿಂದ ತಾವೇ ಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ಉಚ್ಚವಿಚಾರಗಳು ತಲೆದೋರಹತ್ತುವವು. ಮನವು ಪ್ರಸನ್ನವೂ, ಶಾಂತವೂ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಿಕಾರಿಯೂ ಆಗುವದು. ಇದರ ಅನುಭವವು ಎಷ್ಟೋ ಜನರಿಗೆ ಇದ್ದೇ ಇದೆ. ಈ ದಿವ್ಯ ಪಂಚಾಮೃತ ಪಾನದಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಋಷಿಮುನಿಗಳು ಇಷ್ಟು ಪವಿತ್ರರೂ, ಜ್ಞಾನಿಗಳೂ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಜೀವಿಗಳೂ ಆಗಿರುವರು. ನಾವು ಸಹ ದಿನಾಲು ಪ್ರಾತಃ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ನಿಯಮಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ದಿವ್ಯ ಮತ್ತು ಅಮೂಲ್ಯ ಪಂಚಾಮೃತದ ಯಥೇಷ್ಟ ಪಾನಮಾಡಿದರೆ, ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರಂತೆ ಅಂತ-ರ್ಬಾಹ್ಯ ಪವಿತ್ರರೂ, ಉಚ್ಚರೂ, ಜ್ಞಾನಿಗಳೂ ಮತ್ತು ಅಮರರೂ ಆಗುವದ ರಲ್ಲಿ ಕಿಂಚಿತ್ತಾದರೂ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ವಾಯುಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿರಿ. ಕಾಲುಗಾಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ತಿರುಗುವದು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಕ್ಕೂ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಬಹು ವಿಘಾತಕವಿದೆ. ಪುರುಷತ್ವವನ್ನು ನಷ್ಟ ಗೊಳಿಸುವಂಥಾದ್ದಿದೆ. 'ಐಷಾರಾಮದಲ್ಲಿ' ಹೊತ್ತುಹಾಕುವ ಮನುಷ್ಯನು ಕಾಲತ್ರಯದಲ್ಲಿಯೂ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯಾಗಲಾರನು. ಶ್ರೀಸಮರ್ಥರು ಸತತ ೧೨ ವರ್ಷಗಳ ವರೆಗೆ ಕಾಲ್ನಡಿಗೆಯಿಂದಲೇ ತೀರ್ಥಪ್ರವಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿದರು. ಚಿತ್ತನಿರ್ಮಲತೆಗೋಸುಗ ಮತ್ತು ಶರೀರಶುದ್ಧಿಯಸಲುವಾಗಿ

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ದಿನಾಲು ಶುದ್ಧವಾದ ಬೈಲಹವೆಯಲ್ಲಿ ಏನಿಲ್ಲೆಂದರೂ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ಮೈಲುಗಳ ವರೆಗೆ ತಿರುಗಾಡಿಬರುವ ಅಖಂಡವಾದ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನಿಡಲೇಬೇಕು. ಅಂದರೆಯೇ ಪುನರುದ್ಧಾರದ ಆಶೆಯು. ಯಾವದಾದರೊಂದು ಎತ್ತರವಾದ ಪ್ರದೇಶದ ಮೇಲಾಗಲಿ, ಇಲ್ಲವೆ ನದೀತೀರದ ಮೇಲಾಗಲಿ ಕುಳಿತು, ಶುದ್ಧವಾಯುಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತ "ನನ್ನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ, ಆರೋಗ್ಯ, ಮನೋನಿಗ್ರಹ, ಆನಂದ, ಪವಿತ್ರತೆ, ಪ್ರಸನ್ನತೆ, ಬಲ, ತೇಜ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಶಾಂತಿ ಮುಂತಾದವುಗಳು ನೀರಿನ ಮತ್ತು ವಾಯುವಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಣದ ಸಂಗಡ ಪ್ರವೇಶಮಾಡುತ್ತಿರುವವು" ಎಂಬ ಪವಿತ್ರವಾದ ಮತ್ತು ದೃಢವಾದ ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ಮಾಡಹತ್ತಿದರೆ, ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಗುಣಗಳು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ತದ್ರೂಪಿಗಳೇ ಋಷಿಗಳಂತೆ ಆಗುವರೆಂದು ನಮ್ಮ ಅನುಭವವಾದರೂ ಇದೆ! ಇಷ್ಟವಿದ್ದವರು ಇದರ ಅನುಭವ ತಕ್ಕೊಂಡು ಆತ್ಮೋತ್ಕರ್ಷವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೨೪ನೇ ನಿಯಮ :— ದ್ವಿಕಾಲ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ

ಆಯುರಾರೋಗ್ಯವೃದ್ಧ್ಯರ್ಥಂ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನಂ ಸಮಾಚರೇತ್ ।
ಕ್ಲೈಬ್ಯಂ ದದ್ರುಸ್ತಥಾ ಪಾಮಾ ಯೇನ ನಶ್ಯತಿ ಸತ್ವರಂ ॥
— ಭಕ್ತ ವಾಮನ

ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನು ದಿನಾಲು ಮುಂಜಾನೆ–ಸಂಜೆ ಎರಡೂ ಹೊತ್ತು ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನವನ್ನು ಅವಶ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಪುಂಸಕತೆಯು ಅಳಿಯುವದಲ್ಲದೆ ಗಜಕರ್ಣ, ಖಜ್ಜಿ ಮೊದಲಾದ ತ್ವಚರೋಗಗಳೂ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.

No Sun, No Health ; ಅಂದರೆ ಎಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶವಿಲ್ಲವೋ ಅಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ, ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ. ಕತ್ತಲೆಯೇ ರೋಗಗಳ ತವರೂರು. ಅದುವೇ ಅಪಮೃತ್ಯುವಿನ ಬೀಡು. ನೆರಳಿನಲ್ಲಿಯ ಗಿಡಗಳು ಹೇಗೆ ನಿಸ್ತೇಜವಾದವುಗಳಿರುತ್ತವೆಂಬದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿದ್ದ ಮಾತಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಸೂರ್ಯನು ಜಗತ್ತಿನ ಪ್ರಾಣ ಅಥವಾ ಆತ್ಮನಾಗಿದ್ದಾನೆಂಬುದು ಸಿದ್ಧವಾಗುವದು. "ಸೂರ್ಯ ಆತ್ಮಾ ಜಗತಸ್ತಸ್ಥುಷಶ್ಚ" ಎಂಬ ಯಜುರ್ವೇದೀಯ

ಸೂತ್ರವು ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದಿದೆ. ಸೂರ್ಯನ ಉಪಾಸನೆಯೇ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಮುಂಜಾನೆ ಸಂಜೆ ಹೊಳೆ ದಂಡೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಅರ್ಘ್ಯ ಬಿಡಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುವದರ ತಾತ್ಪರ್ಯವಾದರೂ ಇದೇ ಇದೆ. ಸೂರ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯಪ್ರದವಾದ ಕೋಮಲ ಕಿರಣಗಳು ಬರಿಮೈ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದು ಎಲ್ಲ ಶರೀರವು ನಿರೋಗಿಯಾಗಿರಬೇಕೆಂಬುದೇ ಅದರ ರಹಸ್ಯವು. ಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶದಿಂದ, ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಎಲ್ಲ ರೋಗಜಂತುಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ರೋಗಿಗಳು ಕೂಡ ಗುಣಮುಖರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅಡವಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಜನರು ನಿರೋಗಿಗಳಾಗಿರುತ್ತಾರೆಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಕಾಣಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ದಿನಾಲು ಮುಂಜಾನೆ ಸಂಜೆ ಎರಡೂ ಹೊತ್ತು ಒಂದೊಂದು ತಾಸು ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡಿಬರುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನಿಡಬೇಕು. ಅಥವಾ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸೂರ್ಯಕಿರಣಕ್ಕೆ ಮೈ ಚಾಚಿಕೊಂಡು (ಪೂರ್ಣ ಬರಿಮೈಯಿಂದಿದ್ದರೆ ಒಳಿತಾದದ್ದು) ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೇ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನವೆನ್ನುವರು. ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳು ಯಾವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟುವದಿಲ್ಲವೋ ಆ ಭಾಗಗಳು ಮಾತ್ರ ದೂಷಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ವಸ್ತ್ರರಹಿತರಾಗಿ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲತೆಯಿಲ್ಲದವರು ಶುಭ್ರವಾದ ತೆಳ್ಳನ್ನ ಬಿಳಿ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನಾದರೂ ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದು ಅಗತ್ಯವಾದದ್ದು. ತಾಸು ಅರ್ಧತಾಸು ಈ ರೀತಿ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ ಮಾಡುವದರಿಂದ ಶರೀರದ ತ್ವಚೆಯು ಕಾಯ್ದು ರಕ್ತಶುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯಕಿರಣ ಸ್ನಾನದಿಂದ ಕ್ಷಯದ ಜಂತುಗಳು ಕೂಡ ನಿರ್ನಾಮವಾಗುವವೆಂದು ಅನುಭವಿಕರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಸೂರ್ಯಕಿರಣಸ್ನಾನದಿಂದ ಶರೀರವು ನಿರೋಗಿಯಾಗುವದಲ್ಲದೆ ಮನಸ್ಸೂ ಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಕ್ಕೆ ಇದು ಪೋಷಕವಾದುದಾಗಿದೆ. ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ್ಗೆ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಇಲ್ಲದ ಸಲ್ಲದ ವಿಚಾರಗಳತ್ತ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹರಿಯಗೊಡದೆ ಭಕ್ತಿಪುರಸ್ಸರವಾಗಿ ಸೂರ್ಯನ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. “ ನನ್ನ ಶರೀರವು ನಿರೋಗಿಯಾಗಿರಲಿ, ನನ್ನಲ್ಲಿ ನವಜೀವನವು ಸಂಚಾರವಾಗಲಿ, ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳಲಿ, ಬುದ್ಧಿಶಾಲಿಯೂ ವೀರಶಾಲಿಯೂ

ಆಗಿ ನನ್ನಿಂದ ಸಮಾಜದ ಸೇವೆ ಘಟಿಸಲಿ" ಎಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನ ಉನ್ನತಿಯು ಖಂಡಿತ ಆಗುವದು.

೨೫ನೇ ನಿಯಮ :— ನಿಯಮಿತತನವು

Work in Time is Fine. —*Shivanand, the Author*

ಗೊತ್ತನು ಮಾಡಿದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ತಪ್ಪದೆ।
ನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸವ ಮಾಳ್ಪದು ಕೇಳೈ ॥

—ಶ್ರೀ ತುಕಾರಾಮ

ಸೃಷ್ಟಿಯು (ಪ್ರಕೃತಿಯು) ಸ್ವತಃ ಅತ್ಯಂತ ನಿಯಮಬದ್ಧಳಾಗಿರುವಳು. ಅಂದರೆ ಅನಿಯಮಿತತನದಿಂದ ನಡೆಯುವವನು ಸೃಷ್ಟಿಯ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ನಡೆಯಹತ್ತಿರುವನೆಂಬದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುವದು. ಇಂತಹ ಮನುಷ್ಯನು ನಾಶಹೊಂದುವದರಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವೇನು? ಅನಿಯಮಿತತನವು ಆಯುರಾರೋಗ್ಯಗಳ ಘೋರ ಶತ್ರುವಿರುವದು. ಅನಿಯಮಿತ ಪುರುಷನು ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯಾಗಲಾರನು. ಅನಿಯಮಿತತನದಿಂದ ನಡೆಯುವ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನು ಸಹ ಸುಖಿಯೂ, ಭಾಗ್ಯವಂತನೂ ಮತ್ತು ಮಹಾಪುರುಷನೂ ಆದದ್ದನ್ನು ನಾವು ನೋಡಿಯೇ ಇಲ್ಲ ಮತ್ತು ಕೇಳಿಯೂ ಇಲ್ಲ. ಯಾವ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಯಾವ ತರದ್ದೂ ನಿಯಮವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆತನ ಜೀವಿತಕ್ಕಾದರೂ ನಿಯಮವಿಲ್ಲೆಂಬದು ಪೂರ್ಣ ಸತ್ಯವಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಇನ್ನುಮೇಲಾದರೂ ತಿನ್ನುವದು, ಕುಡಿಯುವದು, ಕೂಡುವದು, ಮಲಗುವದು, ಶೌಚ, ಸ್ನಾನ, ಭಜನ, ಪೂಜನ, ಧ್ಯಾನ, ಪಠನ, ಅಭ್ಯಾಸ, ಶಾಲೆ, ಕಚೇರಿ, ತಿರುಗುವದು, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮುಂತಾದ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಸಹ ನಿಯಮಬದ್ಧನಾಗಿರಲೇಬೇಕು. ನಿಯಮಿತತನವು ಸೌಖ್ಯದ ಮತ್ತು ಉತ್ಕರ್ಷದ ಮೂಲಸಾಧನವಾಗಿರುವದು. ಅನಿಯಮಿತತನದಿಂದ ನಡೆಯುವ ಗಡಿಯಾರವು ನಿರರ್ಥಕವಿರುವಂತೆ ಅನಿಯಮಿತತನದಿಂದ ನಡೆಯುವವನ ಜೀವನವಾದರೂ ವ್ಯರ್ಥವೇ ಸರಿ. ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿದ್ದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮತ್ತು ಉನ್ನತಿಯ ಎಲ್ಲ ಉಪಾಯಗಳಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ನಿಯಮವು ಸರ್ವೋತ್ಕೃಷ್ಟವಾದದ್ದು. ಆದ್ದರಿಂದ

ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳಂತೂ ಅಂದರೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಂತೂ ನಿಯಮ ಬದ್ಧರಾಗಿರಲೇಬೇಕು.

೨೬ನೇ ನಿಯಮ :— ಸ್ವಧರ್ಮಾನುಷ್ಠಾನ

ಧೃತಿಃ ಕ್ಷಮಾ ದಮೋಽಸ್ತೇಯಮ್ ಶೌಚಂ ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹಃ ।
ಧೀರ್ವಿದ್ಯಾ ಸತ್ಯಮಕ್ರೋಧೋ ದಶಕಂ ಧರ್ಮಲಕ್ಷಣಮ್ ॥
—ಶ್ರೀ ಮನುಮಹಾರಾಜ

(೧) ಧೃತಿಯೆಂದರೆ ಧೈರ್ಯ, (೨) ಕ್ಷಮೆಯೆಂದರೆ ಸಹನಶೀಲತೆ ಅಥವಾ ದಯಾಳುತನ, (೩) ದಮವೆಂದರೆ-ಮನೋನಿಗ್ರಹ-ಕುಮನೋ ದಮನ, (೪) ಅಸ್ತೇಯವೆಂದರೆ ತುಡುಗು ಮಾಡದಿರುವದು, (೫) ಶೌಚ ವೆಂದರೆ ಶಾರೀರಿಕ, ವಾಚಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಪವಿತ್ರತೆ, (೬) ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹ, (೭) ಧೀಯೆಂದರೆ ಸುಬುದ್ಧಿ, (೮) ವಿದ್ಯೆಯೆಂದರೆ ಮೋಹಾಂಧಕಾರವನ್ನು ನಷ್ಟಗೊಳಿಸುವ ಜ್ಞಾನ, (೯) ಸತ್ಯವೆಂದರೆ ಒಳಹೊರಗೂ ಅಡಾಂಭಿಕವಾದ ಸದಾಚರಣೆಯು, (೧೦) ಅಕ್ರೋಧವೆಂದರೆ ಅಂತರ್ಬಾಹ್ಯ ಶಾಂತಿಯು—ಇವೇ ಧರ್ಮದ ಹತ್ತು ಲಕ್ಷಣಗಳು.
—ಶ್ರೀ ಮನುಮಹಾರಾಜ

"ಆಚಾರಃ ಪರಮೋ ಧರ್ಮಃ" "ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಸದಾಚಾರವೇ ಸರ್ವ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಧರ್ಮವು. ಕೇವಲ ಸದಾಚಾರಿಯೇ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲನು ಮತ್ತು ಅನಾಚಾರಿಯಾದ ಮತ್ತು ದುರಾಚಾರಿಯಾದ ಮನುಷ್ಯನು ಎಂದೂ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯಾಗಲಾರನು. ಇದು ಅಚಲವಾದ ಸತ್ಯವು. ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸುಖ, ಶಾಂತಿ, ಸಮಾಧಾನಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಉಭಯ ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಕಲ್ಯಾಣ ವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಕರ್ಮವೇ ಧರ್ಮವು. ಭೀತಿ, ಲಜ್ಜಾ, ಸಂಶಯ, ಅನೀತಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ದುಃಖವನ್ನು ಕೊಡುವ ಕರ್ಮವೇ ಅಧರ್ಮವು. ಇದೇ ಧರ್ಮಾಧರ್ಮಗಳ ಒರೆಗಲ್ಲಿರುವದು. "ಧರ್ಮ ಏವ ಹತೋ ಹಂತಿ ಧರ್ಮೋ ರಕ್ಷತಿ ರಕ್ಷಿತಃ" ಯಾವನು ಧರ್ಮವನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುವನೋ ಅವನನ್ನು ಧರ್ಮವಾದರೂ ನಾಶ ಮಾಡುವದು. ಮತ್ತು ಯಾವನು ಧರ್ಮವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವನೋ ಅವನನ್ನು ಧರ್ಮವಾದರೂ ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವದು. ಎಲ್ಲಾ ಆಪತ್ತುಗಳಿಂದ ದೂರ ಮಾಡುವದಾವ

ದೆಂದರೆ ಧರ್ಮವೇ ಸರಿ. "ಧರ್ಮೇಣ ಹಿ ಸಹಾಯೇನ ತಮುಸ್ತರತಿ ದುಸ್ತರಂ" (—ಶ್ರೀ ಮನುಃ) ಧರ್ಮದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮನುಷ್ಯನು ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಸಂಕಟಗಳಿಂದ ಸಹ ಪಾರಾಗಬಲ್ಲನು. ಮತ್ತು ಈ ದುಸ್ತರವಾದ ಸಂಸಾರ ಸಾಗರವನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ದಾಟಬಲ್ಲನು. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಾಣಾಂತದಲ್ಲಿ ಸಹ ಧರ್ಮಾಚರಣವನ್ನು ಬಿಡಬೇಡಿರಿ. "ಸ್ವಧರ್ಮೇ ನಿಧನಂ ಶ್ರೇಯಃ ಪರ ಧರ್ಮೋ ಭಯಾವಹಃ"—(ಗೀತಾ) "ಸ್ವಧರ್ಮದಲ್ಲಿದ್ದು ಸಾಯುವದಕ್ಕಿಂತ ಪರಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುವದು ಹೆಚ್ಚು ಅಪಕೀರ್ತಿಕರವೂ ಮತ್ತು ಭಯಂ-ಕರವೂ ಆಗಿದೆ. ಮತ್ತು ಅಪಕೀರ್ತಿಯೇ ಮರಣವು" ಎಂದು ಸ್ವತಃ ಭಗ ವಂತನೇ ಅನ್ನುವನು. ನಿಜವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಧರ್ಮಗಳು ಈಶ್ವರನನ್ನೇ ಸೇರು ತ್ತಿದ್ದರೆ ಪರಧರ್ಮಕ್ಕೆ (ನಾವು) ಸೇರುವ ಕಾರಣವೇನು? ಸ್ವಧರ್ಮದ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದಲೇ ಮನುಷ್ಯನು ಪರಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಸೇರುವನು. ಆದರೆ ಪರ ಧರ್ಮವು ಮೊದಲೇ ಅವನ ಸ್ವಭಾವಧರ್ಮದ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿರುವದರಿಂದ ಕಡೆಗೆ ಅವನನ್ನು ನಾಶಮಾಡಿಯೇಮಾಡುವದೆಂದು ಸಿದ್ಧವಾಗುವದು. ಸ್ವಧರ್ಮದ ಮೇಲೆ ವಿಶ್ವಾಸವಿಡದವನು ಪರಧರ್ಮದ ಮೇಲಾದರೂ (ವಿಶ್ವಾಸ) ಇಡನೆಂಬದು ತೀರ ದಿಟವಾಗಿರುವದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ವಧರ್ಮದ ಜ್ಞಾನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಪಾಲಿಸುವದರಲ್ಲಿಯೇ ಇಹ ಪರ ಕಲ್ಯಾಣವುಂಟು. * ಶ್ರದ್ಧೆಯೇ ಸರ್ವಧರ್ಮಗಳ ಮೂಲವಿರುವದು! ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಲ್ಲದ ಧರ್ಮಕರ್ಮಗಳೆಲ್ಲ ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿರುವವು!! ಮತ್ತು ಶ್ರದ್ಧೆಯ ಮೂಲವು (ಸ್ವಧರ್ಮದ) ಜ್ಞಾನವೇ ಸರಿ! ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಧರ್ಮದ ದೃಢಸಂಸ್ಕಾರವು ಬೇರೂರಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರು ವಿಲಾಯತಿಗೆ ಹೋದರೂ ಸಹ ಸ್ವಧರ್ಮಿಗಳಾಗಿಯೇ ಉಳಿಯುವರು. ಆದರೆ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿ ಸಾಹೇ ಬರ ಮುಷ್ಟಿಪರಿಧಾನ ಮಾಡುವ ಧರ್ಮಶೂನ್ಯರಾದ ಬಾಲಬಾಲಿಕೆಯರೇ ಪರಧರ್ಮಿಗಳಾಗುವರೆಂದು ಇಲ್ಲಿಯ ತನಕ ಅನುಭವವು ಬಂದಿದೆ! ಆದ್ದ ರಿಂದ ಇನ್ನಾದರೂ ಎಚ್ಚತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಸ್ವಧರ್ಮಾನು ಷ್ಠಾನವನ್ನು ಮಾಡಿ ಆತ್ಮಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

---

* ಸರ್ವ ಧರ್ಮಾಮಧ್ಯೇ ಧರ್ಮ । ಸ್ವರೂಪೀ ರಾಹಣೇ ಹಾ ಸ್ವಧರ್ಮ ॥

—ಶ್ರೀ ಸಮರ್ಥ ರಾಮದಾಸ

ಕಂದ || ಅರ್ರೈದು ನೋಡೆ ಧರ್ಮವೆ
ಸಾರಂ ಸಂಸಾರಿಗದರಿನುತ್ತಮಧರ್ಮಾ- |
ಚಾರವುತಿಯಾಗಿ ನೆಗಳ್ವುದು
ಘೋರಾಘವಿದೂರನೆನಿಪ ಪುರುಷಂ ಧರೆಯೊಳ್ ||

—ಪಂಚತಂತ್ರ

ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿಯೇ ಸಂಪೂರ್ಣ ಧರ್ಮದ ಸಾರವು. ಮತ್ತು ಚಿತ್ತ ಶುದ್ಧಿಯೇ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಒಂದೇ ಒಂದು ರಹಸ್ಯ ವಿದೆ. "ಚಿತ್ತಾಯತ್ತಂ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಂ".

೨೭ನೇ ನಿಯಮ :— ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ

ಕ್ಲೈಬ್ಯಂ ಮಾ ಸ್ಮ ಗಮಃ ಪಾರ್ಥ ನೈತತ್ತ್ವಯ್ಯುಪಪದ್ಯತೇ |
ಕ್ಷುದ್ರಂ ಹೃದಯದೌರ್ಬಲ್ಯಂ ತ್ಯಕ್ತ್ವೋತ್ತಿಷ್ಠ ಪರಂತಪ ||

—ಭ. ಗೀತಾ ೨-೩

"ಆರ್ಯಪುತ್ರಾ! 'ನಾನೇನು ಮಾಡಲಿ' ಎಂಬ ವಿಚಾರವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಡಬೇಡ. ನಿನಗೆ ಇಂಥ ಹೇಡಿತನವು ಒಪ್ಪುವದಿಲ್ಲ. ನೀನು ಷಂಢನಿಲ್ಲ, ಬಲವಂತನಿರುವಿ, ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ಈಶ್ವರೀಶಕ್ತಿಯು ವಾಸಮಾಡು ತ್ತಿರುವದು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿನ್ನ ಹೃದಯದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ಹೊಡೆದಟ್ಟು ಮತ್ತು ಚಟ್ಟನೇ ಎದ್ದು ಸ್ವಧರ್ಮಾಚರಣಕ್ಕೆ ಹತ್ತು."

ಶತ್ರುಗಳ ಸೈನ್ಯವು ತನ್ನ ಸೈನ್ಯದ ಇಮ್ಮಡಿಯೆಂದರೆ ಎರಡು ಲಕ್ಷ ವಿರುವದೆಂದು ನೆಪೋಲಿಯನ್ನನಿಗೆ ತಿಳಿದ ಕೂಡಲೆ, ಅವನು ತನ್ನ ಸರ್ವ ಸೈನ್ಯವನ್ನು ಕುರಿತು "ವೀರರೇ, ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಕೂಡಿ ಒಂದು ಲಕ್ಷ ಮತ್ತು ನಾನೊರ್ವನೇ ಒಂದು ಲಕ್ಷ, ಹೀಗೆ ನಮ್ಮದಾದರೂ ಎರಡು ಲಕ್ಷ ಸೈನ್ಯ ವಾಯಿತು. ಅಂದ ಮೇಲೆ ಇನ್ನು ನಡೆಯಿರಿ, ಅಂಜಬೇಡಿರಿ, ಹಿಂಜರಿಯ ಬೇಡಿರಿ, ಇದೇ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಹೊಡೆತದಿಂದ ಶತ್ರುಗಳ ಸೈನ್ಯವನ್ನು ನಿಃಪಾತ ಮಾಡುವಾ" ಎಂಬ ವೀರೋಚಿತ ಭಾಷಣ ಮಾಡಲು ಸರ್ವ ಸೈನ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಲೇ ವೀರಶ್ರೀಯು ಸಂಚಾರವಾಗಿ ಒಂದೇ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಅದು ಶತ್ರುಗಳನ್ನು ಹಣ್ಣು ಮಾಡಿ ಹೆಣ ಮಾಡಿತು!

ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವುಳ್ಳ ಪುರುಷನೇ ಸದಾ ವಿಜಯಿಯಾಗುವನು. ಆದರೆ ಶ್ರದ್ಧೆ

ಯಿಲ್ಲದ ಸಂಶಯವುಳ್ಳ ಪುರುಷನು ಮಾತ್ರ ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ಅಪಕೀರ್ತಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗಿ ಹಾಳಾಗಿ ಹೋಗುವನೆಂದು ಈಶ್ವರೀಸಿದ್ಧಾಂತವದೆ. "ನಾಯಮಾತ್ಮಾ ಬಲಹೀನೇನ ಲಭ್ಯಃ'' (ಶ್ರುತಿ) " ದುರ್ಬಲಪುರುಷನು ಎಂದೂ ಆತ್ಮೋತ್ಕರ್ಷವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾರನು" ಎಂದು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ವೇದವಚನವಿರುವದು. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಮನುಷ್ಯನ ನಿದ್ರಿತಶಕ್ತಿಯು ಜಾಗೃತವಾಗುವದು. ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯನು ಪುರುಷಾರ್ಥದ ಕೀರ್ತಿಶಿಖರಕ್ಕೇರುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಸಂಶಯದಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ದುರ್ಬಲತೆಯು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವದು ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯನು ಮೊದಲು ಎಂಥ ನರಶಾರ್ದೂಲನಿದ್ದರೂ, ಮುಂದೆ ದೀನನೂ ದುಃಖಿಯೂ ಮತ್ತು ಮೋಘಪಾತ್ರನೂ ಆಗುವನು. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ವಿಘ್ನಗಳೆಲ್ಲ ನಾಶವಾಗುವುವು. ಆದರೆ ಆತ್ಮದೌರ್ಬಲ್ಯದಿಂದ ಇಲ್ಲದ ವಿಘ್ನಗಳು ಕಾಲಿಡಹತ್ತುವವು. ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮನುಷ್ಯನೇ ತನ್ನ ಸೌಖ್ಯದ ಅಥವಾ ದುಃಖದ, ಉನ್ನತಿಯ ಇಲ್ಲವೇ ಅವನತಿಯ ಮೂಲ ಉತ್ಪಾದಕನಿರುವನು. ಹೊಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದೂ ಹೀಯಾಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದೂ ಮನುಷ್ಯನ ಕೈಯಲ್ಲಿಯೇ ಉಂಟು. ಇಂದಿಗೆ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ದುಃಖ, ದಾರಿದ್ರ್ಯ, ದೈನ್ಯ, ಪರಾಧೀನತೆ, ಸಂಕಟ, ರೋಗ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಗಂಟುಬಿದ್ದಿದ್ದರೆ, ಅದರ ಕಾರಣವಾದರೂ ಅವನಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದದ್ದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವದು. ರೋಗಿ, ಹೀನ, ಪರತಂತ್ರ, ದರಿದ್ರ ಮತ್ತು ವಿಚಾರಗಳಿಂದ ಮನುಷ್ಯನು ನಿಸ್ಸಂಶಯವಾಗಿ ಹೀನನೂ, ಪರತಂತ್ರನೂ, ದರಿದ್ರನೂ ಮತ್ತು ರೋಗಿಯೂ ಆಗುವನು. ಮತ್ತು ಇವುಗಳ ಮೂಲವು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಅಭಾವವೇ ಸರಿ. ಆತ್ಮವಿಸ್ವಾಸದಿಂದ ವಾಲ್ಯಾನಂಥ ಕೀಳುಮನುಷ್ಯನು ಸಹ ನರನಿಂದ ನಾರಾಯಣನಾದನು. ಈ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವು ಸತ್ಪುರುಷರ ಚರಿತ್ರಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಓದುವದರಿಂದ, ಶ್ರವಣ ಮಾಡುವದರಿಂದ, ಈಶ್ವರನ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ, ಮತ್ತು ಸ್ವಧರ್ಮಾನುಷ್ಠಾನಮಾಡುವದರಿಂದ ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವದು. ಮೇಲಿನ ಈ ತ್ರಿಪುಟಿಯಿಂದಲೇ ಶ್ರೀ ಶಿವಾಜಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಂಡವಾದ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿದ್ದಿತು! ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅವನು ಸ್ವರಾಜ್ಯವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಶಕ್ತನಾದನು. ನಿಜವಾಗಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿದ್ದ ಈಶ್ವರೀ ಶಕ್ತಿಯು ಜಾಗೃತವಾಗುವದು, ಆದ್ದರಿಂದ "ನಾನು ಪಾಪಿಯು, ದುರ್ಬಲನು, ಪತಿತನು, ಚಾಂಡಾಲನು, ಹೀನನು, ದೀನನು, ದುಃಖಿಯು,

ರೋಗಿಯು, ಮತ್ತು ಗುಲಾಮನು” ಎಂದು ಯಾರೂ ತಿಳಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ ಹೀಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವವರು ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ತಿಳಕೊಂಡಂತೆಯೇ ಆಗುವರು, ಮೋಘಪಾತ್ರರಾಗುವರು. Trust thyself; every thing will vibrate to that iron string. ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸವಿಡು, ಅಂದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜಗತ್ತೆ ನಿನ್ನನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಂಬುವದು, ಎಂದು ತತ್ವಜ್ಞಾನಿಯಾದ ಇಮರ್ಸನ್ನನು ಅನ್ನುವನು. ನಿಜವಾಗಿ ತನ್ನನ್ನು ಅಯೋಗ್ಯನೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವವನನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಜಗತ್ತೇ ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ಅಯೋಗ್ಯನೆಂದು ತಿಳಿಯುವದು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ “ನಾತ್ಮಾನಮವಸಾದಯೇತ್” ಭಗವಾನ್ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಸ್ವತಃ ತನ್ನ ಆತ್ಮದ ಅವನತಿಯನ್ನು ಎಂದೂ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು, ಮತ್ತು ತನ್ನ ಶತ್ರುವು ತಾನೇ ಆಗಬಾರದು ಎಂದು ಅಂದಿರುವನು “ಮನಸ್ಸಿನಂತೆ ಮಹಾದೇವ,” ಎಂಬ ವಚನವು ಅಕ್ಷರಶಃ ಸತ್ಯವಿರುವದು. “ಅದೀನಾಃ ಸ್ಯಾಮ ಶರದಃ ಶತಮ್” (ವೇದ) “ಅದೀನತೆಯಿಂದ- ಅಧಿಕಾರದಿಂದ ನೀನು ನೂರು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಬಾಳು” ಮತ್ತು “ನಾನು ಅಧಮನು, ಪಾಪಿಯು, ಕ್ಷುದ್ರನು ಮತ್ತು ಪುಕ್ಕನು ಎಂದೂ ದೈನ್ಯವನ್ನು ತೋರಿಸಬೇಡ” ಎಂದು ವೇದಾಜ್ಞೆಯಿರುವದು. “ಪಾಪೋऽಹಂ ಪಾಪಕರ್ಮಾऽಹಂ ಪಾಪಾತ್ಮಾ ಪಾಪಸಂಭವಃ” ಎಂಬ ಪಾಪಸಂಕಲ್ಪಗಳಿಂದ ಮನುಷ್ಯನು ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ಪಾಪಿಯಾಗುವನು. ಈ ವಚನಗಳನ್ನು ಕದಾಪಿ ತರಬಾರದು ಮತ್ತು ಎಂದೂ ಉಚ್ಚರಿಸಬಾರದು. “ಪುಣ್ಯೋऽಹಂ ಪುಣ್ಯಕರ್ಮಾऽಹಂ ಪುಣ್ಯಾತ್ಮಾ ಪುಣ್ಯಸಂಭವಃ” ಇಂಥ ಪುಣ್ಯಮಯ ಸಂಕಲ್ಪಗಳಿಂದ ಮನುಷ್ಯನು ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ಪುಣ್ಯಾತ್ಮನಾಗುವನು, ಇದು ಸತ್ಯವೆಂದು ನಾವು ಕೈಯೆತ್ತಿ ಸಾರುವೆವು! ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಎಂಥ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ “ನಾನು ಪುಣ್ಯಾತ್ಮನು, ನಾನು ಪುಣ್ಯವಂತನು ನಾನು ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯು, ನಾನು ಸದಾಚಾರಿಯು, ನಾನು ಸ್ವತಂತ್ರನು ಮತ್ತು ನಾನು ನಿರೋಗಿಯು” ಎಂಬ ದೃಢಭಾವನೆಯನ್ನೇ ಅಹರ್ನಿಶದಲ್ಲಿ ಜಾಗ್ರತೆಯಾಗಿಡಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಅವನು ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ಅದರಂತೆಯೇ ಧರ್ಮಾತ್ಮನೂ, ಪುಣ್ಯಾತ್ಮನೂ, ಶೂರನೂ ಮತ್ತು ವೀರನೂ ಆಗುವನೆಂದು ಮಾನಸಶಾಸ್ತ್ರದ ಅಂದರೆ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದ ದೃಢವಾದ ಸಿದ್ಧಾಂತವಿದೆ. ಮತ್ತು ಇದು ಸತ್ಪುರುಷರ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅನುಭವಕ್ಕೆ

ಸಹ ಬಂದಿರುವದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಗೆಳೆಯರೆ! ನೀವು ಸಹ ಇದರ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅನುಭವವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ದೊಡ್ಡವರಾಗುವಿರಾ?

೨೮ನೇ ನಿಯಮ :— ಆತ್ಮಸನ್ಮಾನ

ನಾತ್ಮಾನಮವಮನ್ಯೇತ ಪೂರ್ವಾಭಿರಸಮೃದ್ಧಿಭಿಃ ।
ಆಮೃತ್ಯೋಃ ಶ್ರಿಯಮನ್ವಿಚ್ಛೇತ್ ನೈನಾಂ ಮನ್ಯೇತ ದುರ್ಲಭಾಮ್ ॥
—ಶ್ರೀಮನುಃ

ಮೊದಲು ಎಂದಾದರೂ ಕೈತಪ್ಪಿ ನಿಮ್ಮಿಂದ ತಪ್ಪುಗಳೇನಾದರೂ ಆಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅಪಮಾನವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮದ ಅಪಮಾನವನ್ನು ಸರ್ವಥಾ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮದ ಸನ್ಮಾನವನ್ನೇ ನೀವು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನೀವು ಪೂಜ್ಯರೂ ಗೌರವಕ್ಕೆ ಪಾತ್ರರೂ ಆಗಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸಾಯುವವರೆಗೆ ತಮ್ಮ ಆತ್ಮ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಪ್ರಯತ್ನಪಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಆತ್ಮೋನ್ನತಿಯು ಅಶಕ್ಯವಾದದ್ದೆಂದೂ ಅಸಾಧ್ಯವಾದದ್ದೆಂದೂ ಎಂದೂ ಭಾವಿಸಬೇಡಿರಿ. ಮಹಾಭಾರತದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ಭೀಷ್ಮಪಿತಾಮಹರು ಕೂಡ ಇದೇ ವಚನವನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸೂರ್ಯನು ಉದಯವಾಗತೊಡಗಲು ಹಿಂದಿನ ಕತ್ತಲೆಯು ಹೇಗೆ ಇಲ್ಲದಾಗುವದೋ ಹಾಗೆಯೇ ಮನುಷ್ಯನು ಕಲ್ಯಾಣಕರ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಹತ್ತಿದನೆಂದರೆ ಹಿಂದಿನ ದೋಷಗಳು ಅಳಿದು ಪಾಪದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆಂದು ಶ್ರೀ ವ್ಯಾಸರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ವೀರ್ಯಪತಿತನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನನ್ನು ಕೀಳನೆಂದು ಬಗೆದು ಕರ್ತವ್ಯಹೀನನಾಗಬಾರದು. ಅಂಥವರು ಆತ್ಮಘಾತದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಹಿಡಿಯದೆ ಆತ್ಮಕಲ್ಯಾಣದ ದಾರಿಯನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಅಂದರೆ ದುರ್ಗತಿಯು ತಪ್ಪಿ ಖಂಡಿತ ಸದ್ಗತಿಯು ದೊರೆಯುವದು. ಆದುದರಿಂದ ದುರ್ಭಾವನೆ ಹಾಗು ದುಷ್ಕರ್ಮಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಶತ್ರುಗಳು ನೀವೇ ಆಗಿ ಆತ್ಮನಾಶವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿರಿ. ತಾನು ಕೈಲಾಗದವನೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವವನಿಂದ ಯಾವ ಪುರುಷಾರ್ಥದ ಕಾರ್ಯವೂ ಸಾಧಿಸಲಾರದು. ಆದುದರಿಂದ ನೀವು ಆತ್ಮಸನ್ಮಾನ ಹಾಗು ಸ್ವಾಭಿಮಾನದಿಂದ ನಡೆಯಿರಿ. "ಮನುಷ್ಯನು ನೂರು ವರ್ಷಗಳ ವರೆಗೆ ತೇಜಸ್ವಿಯಾಗಿ ಬಾಳಬೇಕು" ಎಂಬ ವೇದವಾಕ್ಯವು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣೆದುರಿನಲ್ಲಿ

ರಲಿ. ಆತ್ಮಸನ್ಮಾನಿಗಳೂ ಸ್ವಾಭಿಮಾನಿಗಳೂ ಆಗಿದ್ದವರು ಯಾವಾಗಲೂ ವಿನಯಶೀಲರೂ ನಮ್ರರೂ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮಂತೆಯೇ ಬೇರೆಯವರನ್ನೂ ಅವರು ಸನ್ಮಾನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬೇರೆಯವರ ಅಪಮಾನವನ್ನು ಮಾಡುವವನನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಗೌರವಿಸುವದುಂಟೇ? ಆತ್ಮಸನ್ಮಾನೇಚ್ಛುಗಳು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಛೀ-ಥೂ ಆಗುವಂತೆ ಅನೈತಿಕ ವರ್ತನವನ್ನು ಎಂದೂ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳತಕ್ಕದ್ದಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಸುಖಮಯವನ್ನಾಗಲಿ ದುಃಖಮಯವನ್ನಾಗಲಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವದು ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದೆಯೆಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು. ಮಹಾತ್ಮಾ ತುಳಸೀದಾಸ, ರಾಮಶಾಸ್ತ್ರಿ ಪ್ರಭುಣೆ, ವಾಲ್ಮೀಕಿ ಋಷಿ ಮುಂತಾದವರು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳಗಲು ಆತ್ಮಸನ್ಮಾನ ಹಾಗು ಸ್ವಾಭಿಮಾನಗಳೇ ಕಾರಣವಾಗಿವೆಯೆಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯತಕ್ಕದ್ದಲ್ಲ. ನಾವಾದರೂ ಆತ್ಮಸನ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಆತ್ಮೋದ್ಧಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ!

೨೯ನೇ ನಿಯಮ :— ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಸನ್ನತೆ

ಮನಃ ಪ್ರಸಾದಃ ಸೌಮ್ಯತ್ವಂ ಮೌನಮಾತ್ಮವಿನಿಗ್ರಹಃ ।
ಭಾವಸಂಶುದ್ಧಿರಿತ್ಯೇತತ್ತಪೋ ಮಾನಸಮುಚ್ಯತೇ ॥

—ಗೀತಾ (೧೭-೧೬)

ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಸನ್ನತೆ, ಹೃದಯದ ಕೋಮಲತೆ, ಮೌನ, ಆತ್ಮಸಂಯಮನ ಮತ್ತು ಚಿತ್ತದ ಶುದ್ಧತೆ ಅಂದರೆ ವಿಚಾರಗಳ ಶುದ್ಧತೆ ಇವುಗಳಿಗೆ ಭಗವಾನ್ ಕೃಷ್ಣನು ಮಾನಸಿಕ ತಪಸ್ಸೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ.

ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಸನ್ನತೆಯ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಅತ್ಯಂತ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಪ್ರಸನ್ನತೆಯಿಂದ ಚಿತ್ತವು ಮತ್ತು ವೀರ್ಯವು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ಅಪ್ರಸನ್ನತೆಯಿಂದ ಚಿತ್ತ ಹಾಗು ವೀರ್ಯಗಳೆರಡೂ ಚಂಚಲವಾಗಿ ಅವುಗಳ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. "ಚಿತ್ತಾಯತ್ತಂ ಧಾತುಬದ್ಧಂ ಶರೀರಂ ನಷ್ಟೇ ಚಿತ್ತೇ ಧಾತವೋ ಯಾಂತಿ ನಾಶಮ್" ಅಂದರೆ ಚಿತ್ತದ ಆಧೀನದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯವು ಇದ್ದು, ಚಿತ್ತದ ನಾಶವಾಗುತ್ತಲೇ ಶರೀರದಲ್ಲಿದ್ದ ವೀರ್ಯವೂ ಸ್ಥಾನಭ್ರಷ್ಟವಾಗಿ ನಾಶಹೊಂದುತ್ತದೆ, ಎಂದು ಶಾಸ್ತ್ರಸಿದ್ಧಾಂತವೂ ಇರುವುದಲ್ಲದೆ ಜಗತ್ತಿನ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂದ ಮಾತೂ ಆಗಿದೆ.

ಅಪ್ರಸನ್ನತೆಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದಲ್ಲಿದ್ದ ರಕ್ತ ಹಾಗೂ ವೀರ್ಯಗಳೆರಡೂ ಬತ್ತಿಹೋಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಪ್ರಸನ್ನತೆಯಿಂದ ಅವೆರಡೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರು ಯಾವಾಗಲೂ ನಿರೋಗಿಗಳೂ, ಶಾಂತ ಸ್ವಭಾವದವರೂ, ಪ್ರಸನ್ನಚಿತ್ತರೂ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ವೀರ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಪ್ರಸನ್ನಚಿತ್ತರಾಗಿರುವದು ಅವಶ್ಯವಾದ ಮಾತಾಗಿದೆ. ಚಿತ್ತದ ಪ್ರಸನ್ನತೆಯು ಆತ್ಮದ ಸ್ವಭಾವಸಿದ್ಧ ಧರ್ಮವಾಗಿದೆ. ಚಿತ್ತಪ್ರಸನ್ನತೆಯು ಯಶಸ್ಸಿನ, ಸ್ವ-ಪರ ಸುಖದ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಾಯುರಾರೋಗ್ಯದ ಬೀಜಮಂತ್ರವಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇಲ್ಲದ ಸಲ್ಲದ ವಿಚಾರ-ಸಂಶಯುಗಳಿಗೆ ಎಡೆಗೊಡಬೇಡಿರಿ. ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸ್ವಪ್ನದೋಷವಾಗುವದೆಂದೂ, ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಪತನವಾಗುವದೆಂದೂ ಭಯಗೊಂಡು ಅಪ್ರಸನ್ನರಾಗಿ ಕೈಲಾಗದವರಂತೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿರಿ. ಇದು ದೃಷ್ಟಿದೋಷವೂ ತಾರುಣ್ಯಮದವೂ ಆಗಿದೆ. ಆದರೆ ತಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನೂ ಚಿತ್ತವನ್ನೂ ಪವಿತ್ರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪ್ರಸನ್ನಚಿತ್ತರಾಗಿರುವವರಿಗೆ ಇಂಥ ಯಾವ ಭಯವೂ ಬಾಧಿಸಲಾರದು. ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟ ಉಪಾಯಗಳಂತೆ-ನಿಯಮಗಳಂತೆ ನಡೆದು ಪುನಃ ವೀರ್ಯಶಾಲಿಗಳಾಗಬಹುದೆಂದು ನಮಗೆ ಭರವಸೆಯಿದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಶ್ರದ್ಧೆ, ಹಾಸ್ಯ, ವಿನೋದ, ಆನಂದ, ಪ್ರಸನ್ನತೆ ಇವೇ ನಿಜವಾದ ಆಯುರಾರೋಗ್ಯಪ್ರದವಾದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಔಷಧಿಗಳಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳ ಮರ್ಮವು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದುದಾದರೆ ಡಾಕ್ಟರರೂ ಹಕೀಮರೂ ಬೇರೆ ಉದ್ಯೋಗವನ್ನೇ ಹುಡುಕಬೇಕಾಗುವದು. ಹೊಟ್ಟೆತುಂಬ ನಗುವುದರಿಂದ ಪುಪ್ಪುಸಗಳಿಗೆ ತುಂಬ ವ್ಯಾಯಾಮ ದೊರೆತು ಅವು ಬಹಳ ಬಲಿಷ್ಠ ಮತ್ತು ವಿಸ್ತೃತ ವಾಗುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಎದೆಯೂ ವಿಶಾಲವಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲೆಲ್ಲ ರಕ್ತಾಭಿಸರಣವು ವೇಗದಿಂದ ಆಗಿ ಆರೋಗ್ಯವು ಸಹಜವಾಗಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಹಾಸ್ಯ ಮತ್ತು ಚಿತ್ತಪ್ರಸನ್ನತೆಗಳು ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ ಹಾಗು ಚೈತನ್ಯೋತ್ಪಾದಕವಾದ ಕಾಣಿಕೆಗಳಾಗಿವೆಯೆನ್ನಬಹುದು.

ಪ್ರಸಾದೇ ಸರ್ವದುಃಖಾನಾಂ ಹಾನಿರಸ್ಯೋಪಜಾಯತೇ ।
ಪ್ರಸನ್ನಚೇತಸೋ ಹ್ಯಾಶು ಬುದ್ಧಿಃ ಪರ್ಯವತಿಷ್ಠತೇ ॥

—ಗೀತಾ

ಪ್ರಸನ್ನತೆಯಿಂದ ಸರ್ವದುಃಖಗಳ ನಾಶವಾಗಿ ಬುದ್ಧಿಯು ಸಮನಾಗಿ,

ಸ್ಥಿರವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆಂದು ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಹೇಳಿದ ವಚನವು ಮಹತ್ವದ ವಚನವಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಅತ್ಯಂತ ದುಃಖ ಹಾಗು ಸಂಕಟಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಮನುಷ್ಯನು ನಗಬೇಕೆಂದು ಬಲ್ಲವರು ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ದಿನಾಲು ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಸಲ ನಗಬೇಕು. ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ನೀರು ಬರುವ ವರೆಗೂ ನಗಬಹುದು. ಹಾಸ್ಯವು ಕೆಲವು ಸಲ ನೇತ್ರದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಅಶ್ರುರೂಪವಾಗಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನಗುವವರ ಹೃದಯವೂ ನಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಸ್ಯದಿಂದ ಹೃದಯವೂ ಆತ್ಮವೂ ಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿ ಬಲಶಾಲಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಮುಖದ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮದ ಸೌಂದರ್ಯವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಆದುವರಿಂದ ಪ್ರಸನ್ನಮನಸ್ಸಿನವರಾಗುವದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ.

೩೦ನೇ ನಿಯಮ :—ವಿಷಯದೋಷದೃಷ್ಟಿ

ವಿರಜ್ಯ ವಿಷಯವ್ರಾತಾದ್ದೋಷದೃಷ್ಟ್ಯಾ ಮುಹುರ್ಮುಹುಃ॥

—ವಿವೇಕಚೂಡಾಮಣಿ

"ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ದೋಷದೃಷ್ಟಿಯನ್ನಿಡು. ಇದರಲ್ಲಿಯೇ ಆತ್ಮೋದ್ಧಾರವಿದೆ, ವೈರಾಗ್ಯಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಗಳ ಶ್ರೇಷ್ಠ ರಕ್ಷಣೆಯಿದೆ" ಎಂದು ಶ್ರೀಮಚ್ಛಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಅನ್ನುವರು. ("ರಾತ್ರಂದಿವಸ ಆಮ್ಹಾ ಯುದ್ಧಾಚಾ ಪ್ರಸಂಗ। ಅಂತಬ್ರಾಹ್ಯ ಜಗ ಆಣಿ ಮನ") ಹಗಲೂ ಇರುಳೂ ಮತ್ತು ಅಂತರ್ಬಾಹ್ಯದಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಇವುಗಳ ನಡುವೆ ತುಮುಲ ಯುದ್ಧವು ನಡದೇ ಇರುವದು" ಎಂದು ಶ್ರೀ ತುಕೋಬಾರಾಯರು ಸಹ ಅನ್ನುವರು. ನಿಜವಾಗಿ ಈ ವಿಷಯವು ವಿಷಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಭಯಂಕರವಾದದ್ದು. ವಿಷದ ಅತಿಸೇವನೆಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯನು ನೋಡುನೋಡುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ನಷ್ಟನಾಗುವನು ಮತ್ತು ಭ್ರಷ್ಟನಾಗುವನೆಂದು ಜಗತ್ತಿಗೆಲ್ಲ ತಿಳಿದೇ ಇದೆ! ಆದ್ದರಿಂದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ದೋಷದೃಷ್ಟಿಯನ್ನಿಡುವದೇ ಶ್ರೇಯಸ್ಕರವು, ಯಾಕಂದರೆ "ಆಗಮೇ ಸುಖಮಾಪ್ನೋತಿ ನಿರ್ಗಮೇ ಪ್ರಾಣಸಂಕಟಮ್" ಮೊದಲು ಕ್ಷಣಿಕಸುಖವನ್ನುಕೊಟ್ಟು ಕಡೆಗೆ ಹಾಳುಮಾಡುವದು ವಿಷಯದ ಕೃತ್ರಿಮ ಸ್ವರೂಪವದೆ. ಸಂತರು ಅನ್ನುವದೇನಂದರೆ:—

ಕಂದ ॥ ಪರಿಸುವೊಡೆ ಬಾಲೆಯರುಂ
ತರುಣಿಯರುಂ ಸರ್ವರ್ ವಿಷಲತೆಯರ್ ದಿಟದಿಂ-

ದುರಗಂ ವಿಷದಿಂ ಕೊಲ್ವುದಿ
ವರು ಕೇವಲ ಹಾಸ್ಯಕೇಲಿಭಾವಗಳಿಂದಂ ॥ ೧ ॥

ಮಾಯಾರೂಪಿಯಾದ ಸ್ತ್ರೀಯು ಪರಮಭಯಂಕರಳೆಂಬದು ಸತ್ಯವದೆ. ಆದರೆ ಸತೀಸ್ತ್ರೀಯು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ವಂದ್ಯಳಿರುವಳು. ವಿಷಯನಿಂದೆಯೆಂದರೆ ಸ್ತ್ರೀನಿಂದೆಯಲ್ಲ. ಕನಕಕಾಮಿನೀತ್ಯಾಗವೆಂದರೆ ದ್ರವ್ಯಾಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ವಿಷಯಾಸಕ್ತಿಗಳ ತ್ಯಾಗವೇ ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರೇತವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಸ್ತ್ರೀನಿಂದೆಯು ವಿಷಯನಿಂದೆಯೇ ಸರಿ, ಎಂಬದನ್ನು ನಮ್ಮ ತಾಯಿ ತಂಗಿಯಂದಿರು ಲಕ್ಷ್ಯದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಪುರುಷರ ವಿರುದ್ಧ ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಹೂಲಿಯನ್ನೆಬ್ಬಿಸಬಾರದು !

ಮನವೇ ! ಈ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅಸ್ಥಿ, ಮಾಂಸ, ಮಜ್ಜಾ, ರಕ್ತ, ಸ್ವೇದ, ಮಲ, ಮೂತ್ರ, ಶ್ಲೇಷ್ಮಾದಿಗಳ ಹೊರ್ತಾಗಿ ಮತ್ತೇನಿರುವದು ? ಮೂತ್ರ ಪಾತಪ್ರತಾಪವು ನಿನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲವೆ ? ಒಣಗಿದ ಎಲುಬನ್ನು ಒಡೆದೊಡೆದು ತಿನ್ನುವಾಗ ತನ್ನ ದವಡೆಗಳಿಂದ ಹೊರಟ ರಕ್ತದಿಂದಲೇ ನಾಯಿಯು ಸಂತೋಷಪಡುವಂತೆ, ನಿನ್ನ ವೀರ್ಯವನ್ನು ನಷ್ಟಮಾಡಿಕೊಂಡು ನೀನಾದರೂ ಎರಡನೆಯವರಿಂದ ಸುಖಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಯಿತೆಂದು ತಿಳಿಯುವದಿಲ್ಲ? ನಿನ್ನ ಈ ಜಾಣತನಕ್ಕೇನೆನ್ನಬೇಕು ? ಶ್ರೀ ದತ್ತಾವಧೂತರು ಅನ್ನುವದೇನಂದರೆ:— "ಮಲಮೂತ್ರಗಳ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತನಾಗುವವನು ನರಕೀಟಕನೇ ಸರಿ! ಇಂಥವನಿಗೆ ನರಕವಾಸವು ಹೇಗೆ ತಪ್ಪುವದು? ಅಯ್ಯೋ! ತಾನು ಹುಟ್ಟುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಾಣಿಯು ರತವಾಗುವದಿಲ್ಲ! ಹರಹರ! ಏನಿದು ಈ ನರಕಪ್ರದ ಸಂಸಾರಸ್ಥಿತಿಯು!" ಶೌಚಕೂಪದಲ್ಲಿಯ ಮಲವು ಕಾಣಬರುವದೆಂದು ನಾಲ್ಕೂ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಗೋಡೆ ಕಟ್ಟಿ ಸುಣ್ಣ ಹಚ್ಚಿ ಚಂದ ಮಾಡುವಂತೆ, ಶರೀರದಲ್ಲಿಯ ಮಲವನ್ನು ಮುಚ್ಚುವದರ ಸಲುವಾಗಿ ಮೇಲೆ ಕರೀ, ಬಿಳೇ, ಹಳದೀ ಮತ್ತು ಗುಲಾಬೀ ಬಣ್ಣಗಳ ತೊಗಲಿನಿಂದ ಈ ಶರೀರವು ಅಂದಗೊಳಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವದು. Beauty is but skin-deep. ಸೌಂದರ್ಯವು ಕೇವಲ ಚರ್ಮದಷ್ಟೇ ಇರುವದು. ಮತ್ತು ಅದಾದರೂ ಕೃತ್ರಿಮವೆಂದರೆ ಇಂದಿದ್ದು ನಾಳಿಲ್ಲದಾಗುವಷ್ಟು ಕ್ಷಣಭಂಗುರವಾಗಿರುವದು. ಶರೀರದ ಮೇಲಿನ ಚರ್ಮವನ್ನು ಸುಲಿದು ತೆಗೆದ ಮೇಲೆ, ಯಾರಿಂಗಾದರೂ ಅದರ ಕಡೆಗೆ ಕೇವಲ ನೋಡಲಿಕ್ಕಾದರೂ ಆದೀತೇ ?

ಇಂಥ ದೇಹವನ್ನು ಕಂಡು ನರಿ ಕಾಗೆಗಳು ಮುಕುರಹತ್ತಿದಾಗ ಇದರ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯು ಮುಂದೆ ಬಡಿಗೆಯಿಂದಲೇ ಮಾಡಬೇಕಾಗುವದು! ಒಳ್ಳೇದು. ಈ ತ್ವಚೆಯಾದರೂ ಹೊಲಸಿನ ಹೊರ್ತಾಗಿ ಮತ್ತೇನಿರುವದು? ದಿನವೂ ಈ ಶರೀರವನ್ನು ತೊಳೆದು ತಿಕ್ಕಿ ಒರೆಸಿ ನುಣುಪು ಮಾಡಿದರೂ ಸಹ, ಇದರ ಒಂಭತ್ತು ಛಿದ್ರಗಳು ಹರಿಯುತ್ತ ನೋಡಿದತ್ತ ಹೊಲಸು-ಹೊಲಸನ್ನೇ ಮಾಡಿಬಿಡುವವು! ಪವಿತ್ರ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಸಹ ಅಪವಿತ್ರ ಮಾಡುವವು ಮತ್ತು ದೂಷಿತಗೊಳಿಸುವವು! "ಮೊದಲು ರಜಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಇದರ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಿರುವಾಗ ಇದಕ್ಕೆ ಶುದ್ಧತೆಯಾದರೂ ಎಲ್ಲಿಂದ ಬರುವದು? ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಆಸಕ್ತನಾಗುವವನು ಸಮಗಾರನೇ ಸರಿ" ಎಂದು ಅಷ್ಟಾವಕ್ರ ಮಹರ್ಷಿಗಳನ್ನುವರು. ಛೀ! ಛೀ! ಛೀ! ಮನವೇ! ಬೀಭತ್ಸವಾದ ಮತ್ತು ಮಹಾ ಅಮಂಗಲವಾದ ಇಂಥ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಆಸಕ್ತನಾಗಿ ವ್ಯರ್ಥ ಸಾಯುವಿಯೇಕೆ?

ಪದಗಳು

ಭಾ. ಷ. || ಭಂಡರಂಗನೆಯರ ಶರೀರವ
ಕಂಡು ಮೋಹಿಪರೇಕೆ ಮೂತ್ರದ
ಗುಂಡಿ, ಹಿತ್ತಲಬಾಗಿಲಂದದಪೊಳಿಹುದು ತಾ ಕುಂಡಿ ||
ಚಂಡಿನಂದದಿ ಬಿಗಿದ ಮಾಂಸದ
ದಿಂಡು ಮೊಲೆಗಳು, ಮುಖವು ಶ್ಲೇಷ್ಮದ
ಜೊಂಡು, ಕಸದಂತೆಸೆವ ಕೇಶವು ಮುಸುಕಿಹುದು ಮುಂದೆ ||೧||

ಎಲುವುನರಸೃಜ್ಮಾಂಸ ಸರಿಕುಲ
ಹೊಲಸು ನಾರಲು ಕಂಡು ಹೇಸದೆ
ಲಲನೆಯೆಂಬೀ ರಕ್ತ ಮಲವೆಲು ಮಾಂಸಪಿಂಡದಲಿ ||
ಬಲುಮೆಯಾಗಿಯೆ ಭ್ರಮೆಯಲೊಂದಿದ
ಹೊಲೆಮನಕೆ ಹೋಲಿಕೆಯ ಹೇಳುವೆ
ಹೊಲಸು ನಾರಲು ಹಡಿಕೆಗೆಳಸುವ ಹಳೆಯನಾತಂತೆ || ೨ ||

ಕಚ್ಚೆಪಚ್ಚೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿದ
ರಚ್ಚೆ ಹೇಸಿಗೆ ವಸ್ತ್ರದಿಂದಲಿ
ಮುಚ್ಚಿಹುದು ಮೂಢರಿಗೆ ನೋಡಲು ಮೋಹಕರವಹುದು ||

ಹುಚ್ಚಲಾ ಕಣ್ಣಾಣರೇತಕೆ
ನಿಚ್ಚನಿಚ್ಚಲು ತೋಳು ತೊಡೆಗಳ
ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಯೆ ತೊಳದರಲ್ಲದೆ ಹೊದ್ದಲಳವಲ್ಲ || ೩ ||
ಗ್ರಾಮಸೂಕರನಂತಮೇಧ್ಯಕೆ
ಪ್ರೇಮವಾಗಿಹುದಾ ಪರಿಯೊಳೇ
ರಾಮಣೀಯಕ ಕಾಮುಕಗೆ ಕಾಮಿನಿಯ ನೇಹವಿದು
ಹಾ! ಮಹಾದೇವೆಂತು ಹಿತವ್ರೋ
ತಾಮಸರಿಗೀ ಮನುಜದೇಹವು
ರೋಮ ಮಲವೆಲು ಮಾಂಸಮಜ್ಜಾದಿಗಳ ಸಂಕುಲವು || ೪ ||

—ಅನುಭವಾಮೃತ

೩೧ನೇ ನಿಯಮ :— ಲೋಕನಿಂದೆಯ ಭೀತಿಯು

ಕುತೋ ಹಿ ಭೀತಿಸ್ಸತತಂ ವಿಧೇಯಾ ।
ಲೋಕಾಪವಾದಾದ್ಭವಕಾನನಾಚ್ಚ ॥

—ಶ್ರೀಮತ್ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯ

"ಸದಾ ಯಾತರಂಜಿಕೆಯಿರಬೇಕು? ಲೋಕಾಪವಾದದ್ದು ಅಥವಾ ಸಂಸಾರಾರಣ್ಯದ್ದು." (ಶ್ರೀ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯ)

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವವರು ಲೋಕನಿಂದೆಗೆ ಅಂಜಿ ನಡೆಯಲೇಬೇಕು. ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮ ರೂಪ ತಾರುಣ್ಯಗಳ ಮದವಿರುವದೇ? ಈಶ್ವರನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬೇನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಡವಿ ಒಂದೇ ಒಂದು ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಕುರೂಪಿಗಳನ್ನೂ ಮತ್ತು ಜರ್ಜರಿತರನ್ನೂ ಮಾಡಬಲ್ಲನು! ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯನಾಶದ ಚಿನ್ಹಗಳು ಮೂಡಿರುವವೋ? ನೋಡಿರಿ, ಕೈಯಲ್ಲಿಯೊಂದು ಕನ್ನಡಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಚೆಂದುಳ್ಳ ಮೊಗವನ್ನು ನೋಡಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಕುಣಿಕೆಗಳು ಕಪ್ಪಾಗಹತ್ತಿದರೆ, ವೀರ್ಯನಾಶ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮತ್ತಿಷ್ಟು ಕಪ್ಪುಗೊಳಿಸಬೇಡಿರಿ. ಬುದ್ಧಿವಂತ ಪುರುಷನು ನಿಮ್ಮ ಬಾಡಿದ ಮೊಗವನ್ನು ಕಂಡು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಗುರುತಿಸಬಲ್ಲನೆಂಬುದನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಲಕ್ಷ್ಯದಲ್ಲಿಡಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಕೃತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪವಾಗುವದೋ? ನಿಮ್ಮಿಂದ ನಿಮಗೇ ನಾಚಿಕೆ ಬರುವದೋ? ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾದರೂ

ಸಹ ತಿರುಗಿ ವೀರ್ಯನಾಶ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವದು ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪದ ಮತ್ತು ಲಜ್ಜೆಯ ಲಕ್ಷಣವಲ್ಲವೇ ? ಇಲ್ಲ! ನಿಮ್ಮ ದುಶ್ಚಿನ್ಹಗಳನ್ನು ಸಮೂಲವಾಗಿ ನಾಶಗೊಳಿಸಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೆ ನೀವು ಒಮ್ಮೆಲೇ ವೀರ್ಯಕ್ಷಯವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲೇ ಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೋಸುಗ ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟನಿಯಮಗಳಂತೆ ನಡೆಯಲೇ ಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಆರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸರ್ವ ಕುಚಿನ್ಹಗಳು ನಷ್ಟ ವಾಗಿ ನೀವು ಮೊದಲಿನಂತೆ ಸತೇಜರಾಗುವಿರಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಂಶಯ- ಚಿಂತೆ ಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ದಿನವೂ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನೋತ್ತರ ಸೂರ್ಯನ ಮುಂದೆ ನಿಂತು “ನನ್ನ ಕಣ್ಣುಗಳು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತಿರುವವು. (ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಎಳೆದು) ಕಪ್ಪುಕಲೆಗಳು ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿರುವವು, ಎಲ್ಲಾ ಕೆಟ್ಟ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಲಯವಾಗುತ್ತಿರುವವು, ಸರ್ವಕುಚಿನ್ಹಗಳು ಚದರಿಹೋಗುತ್ತಿರುವವು! ದೃಷ್ಟಿಯು ಪವಿತ್ರವೂ ಸತೇಜವೂ ಆಗುತ್ತಿರುವದು; ಶರೀರವು ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಪನ್ನವಾಗುತ್ತಿರುವದು; ನಾನು ವೀರ್ಯವಂತನೂ ಬಲವಂತನೂ ಮತ್ತು ನಿಷ್ಪಾಪಿಯೂ ಆಗುತ್ತಿರುವೆನು; ತೇಜಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತಿರುವೆನು! ಪರನಾರಿ ಸಹೋದರನಾಗುತ್ತಿರುವೆನು! ಆತ್ಮಬಲವುಳ್ಳವನಾಗುತ್ತಿರುವೆನು! ನಿಶ್ಚಲ ನಾಗುತ್ತಿರುವೆನು! (ಇತ್ಯಾದಿ) ಎಂಬ ಧೃಢಭಾವನೆಯನ್ನು ನೀವು ತಪ್ಪದೇ ಮಾಡುತ್ತ ಹೋದರೆ ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ಹಾಗೆಯೇ ಆಗುವಿರಿ. ಅಂಗೈಹುಣ್ಣಿಗೆ ಕನ್ನಡಿಯೇತಕ್ಕೆ? ಸ್ವತಃ ನೀವೇ ಅನುಭವ ತಕ್ಕೊಳ್ಳಿರಿ! ಈ ರೀತಿಯಿಂದ ಅನ್ನುವದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂದೆಕೊಟ್ಟ ಮೂರು ಶ್ಲೋಕಗಳನ್ನು ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಸೂರ್ಯನ ಮುಂದೆ ನಿಂತು ಅನ್ನುವದಾದರೂ ಇಷ್ಟೇ ಫಲದಾಯಕವಿರವದು.

ವಾ. ಷ. ‖ ಮಿತ್ರಾಯ ಸೂರ್ಯಾಯ ಹಂಸಾಯ ಪೂಷ್ಣೇಸ-
ವಿತ್ರಾಯ ಜಗಚ್ಚಕ್ಷುಷೇ, ಚಂಘೃಣಯೇ ಪ-
ವಿತ್ರಾಯ ಪಿಂಗಲಾಯ ಪುರುಷಾಯ ಭಾನವೇ ಜ್ಯೋತಿಷೇ
ಭಾಸ್ಕರಾಯ
ಸೈತ್ರ್ಯೈಕರೂಪಾಯ ವಿಮಲಾಯ ಸಾಕ್ಷಿಣೇ
ಕ್ಷೇತ್ರಿಣೇ ಸಹಸ್ರಕಿರಣಾಯ ರವಯೇ ಮಂದ
ಪಿತ್ರೇ ದಿವಾಕರಾಯ ಬ್ರಹ್ಮವಿಷ್ಣುರುದ್ರಾತ್ಮನೇ ತುಭ್ಯಂ ನಮಃ ‖

—ಜೈಮಿನೀಭಾರತ

ವೀರ್ಯವಂ ಪೂರೈಸಿ ನೆಲೆಗೊಳಿಸು; ಕೊಡುಮನಃ-
ಸ್ಥೈರ್ಯವುಂ ಕಣ್ಣನಾವರಿಸಿರ್ಪ ಕಪ್ಪುಕಲೆಗಳು ಕಳೆ
ಬೇಗದಿಂದ ।
ಧೈರ್ಯ ತೇಜಶ್ಶಾಂತಿ ದಯಮತಿಜ್ಞಾನ ಗಾಂ
ಭೀರ್ಯ ಬಲ ಶೌರ್ಯಂಗಳನುದಯದೀಯು ಸತ್
ಕಾರ್ಯದೊಳು ಸತತ ನಾ ಮನವಿರಿಸುವಂತೆ ಕೃಪೆಮಾಡು
ನೀ ಪ್ರಖರಕರನೇ ॥

ಪರನಾರಿಸಹೋದರನಾಗುವಂತೆನಗೆ ನೀ
ಪರಮನಿರ್ಮಲ ಮನವ ಕೊಡು ನಿನ್ನ ತೇಜದಿಹ-
ವರಸುಖದ ದಾರಿಯೊಳು ಬಿದ್ದಿರುವ ವಿಷಯಾಂಧಕಾರವುಂ
ಹೊಡೆದೋಡಿಸು
ಪರಮಾತ್ಮನಾ ಬಲದ ಥಳಥಳಾದ ನಯನನೆನಿ
ಪ ರಮಣೀಯಾಖ್ಯೆಯದು ಜಗದಿ ದಿಟವಾಗಿರಲು
ಪರಂಜ್ಯೋತಿಯನೊಳ್ಪ ಕಣ್ಗಳನು ಕರುಣಿಸೆನ್ನಂಧಾತ್ಮಕೀಗ
ರವಿಯೇ ॥ ೨ ॥

೩೨ನೇ ನಿಯಮ :— ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ

ವ್ಯಾಯಾಮಾಲ್ಲಭತೇ ಹ್ಯಾಯುರ್ಬಲಂ ವೀರ್ಯಂ ಪರಾಕ್ರಮಮ್ ।
ಶಾಂತಿಂ ಪುಷ್ಟಿಂ ಧೃತಿಂ ಕಾಂತಿಂ ಚಿರಾಽರೋಗ್ಯಂ ನ ಸಂಶಯಃ ॥
—ವಾಸವಾಮನ

ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಬಲವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಆಯುಷ್ಯವು ಹೆಚ್ಚುವದು, ವೀರ್ಯ-ವೃದ್ಧಿಯು ಒಳ್ಳೇ ಭರದಿಂದಾಗುವದು. ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ಮತ್ತು ಕಷ್ಟವನ್ನು ಸಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯೂ ಹೆಚ್ಚುವವು. ಶಾಂತಿಲಾಭವಾಗುವದು ಅಂದರೆ ಮನವು ವಿಕಾರರಹಿತವಾಗುವದು; ಶರೀರವು ಸುಂದರವೂ, ಪುಷ್ಟವೂ, ಬಲಿಷ್ಟವೂ ಮತ್ತು ಕಾಂತಿಯುಳ್ಳದ್ದೂ ಆಗುವದು; ಧೈರ್ಯವೂ ಮತ್ತು ನಿರ್ಭಯತೆಯೂ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುವವು; ಮತ್ತು ಅಖಂಡವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುವದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪಾದರೂ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

ಒಬ್ಬ ಲಕ್ಷ್ಮೀಪುತ್ರನ ಚಿರಂಜೀವನು ನೆರೆಮನೆಯ ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗನಿಗೆ “ ಗೆಳೆಯಾ, ನೀನು ಬಡವನಿರುವಿ; ನಿನಗೆ ತಿನ್ನಲಿಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಾಲೂ ತುಪ್ಪವೂ ಸಿಗುವದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಿದ್ದರೂ ಇಷ್ಟು ಸಶಕ್ತನೂ ಮತ್ತು ನಿರೋಗಿಯೂ ಆಗಿರುವ ಕಾರಣವೇನು? ” ಎಂದು ಕೇಳಲು ಆ ಬಡ ಹುಡುಗನು ಅಂದದ್ದೇ ನಂದರೆ “ ಅಣ್ಣಾ, ಇಲ್ಲಿ ನಮ್ಮವೆರಡು ನೇಗಿಲುಗಳಿವೆ. ಒಂದನ್ನು ನಾನು ದಿನಾಲು ಹೊಲದಲ್ಲಿ ಒಯ್ದು ಉಪಯೋಗಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಅದರಿಂದ ಅದು ಹೇಗೆ ಬೆಳ್ಳಿಯಂತೆ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ. ನೋಡು! ಅದೇ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸವಿಲ್ಲದೇ ಬಿದ್ದ ಎರಡನೆಯ ನೇಗಿಲು ಮಾತ್ರ ಜಂಗುಹತ್ತಿ ಬಲು ಕೆಟ್ಟಿರುವದು. ನಮ್ಮಿಬ್ಬರಲ್ಲಿರುವ ಭೇದವಾದರೂ ಇದೇ ಸರಿ. ಇಲ್ಲಿಂದ ಮೂರು ಮೈಲು ದೂರವಿದ್ದ ನನ್ನ ಹೊಲಕ್ಕೆ ನಾನು ದಿನಾಲು ಪಾದಚಾರಿಯಾಗಿ ಹೋಗುವೆನು. ಅಲ್ಲಿ ಹಗಲೆಲ್ಲ ಶರೀರದಲ್ಲಿಯ ಬೆವರು ಧಾರೆಗಟ್ಟುವ ತನಕ ದುಡಿಯುವೆನು. ಆರು ತಾಸಿಗೆ ಒಳ್ಳೇ ಹಸಿವೆಯಾಗಿ ನನಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ತುಪ್ಪಕ್ಕಿಂತ ಚಟ್ಣಿ ರೊಟ್ಟಿಯೇ ಹೆಚ್ಚು ರುಚಿಯೆನಿಸುವದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವೇನು ? ಪುನಃ ಹೊತ್ತು ಮುಳುಗಲು ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ಎತ್ತುಗಳ ಸಲುವಾಗಿ ಮೇವನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಕಾಲ್ನಡಿಗೆಯಿಂದಲೇ ಮೂರು ಮೈಲುಗಳನ್ನು ನಡೆದು ಮನೆಗೆ ಬರುವೆನು. ಆಗ ಸಹ ನನಗೆ ಚನ್ನಾಗಿ ಹಸಿವೆಯಾಗುವದು. ಬೇಗನೇ ಊಟಮಾಡಿ ಕಂಬಳಿಯ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವದೊಂದೇ ತಡ, ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಗಾಢನಿದ್ದೆ ಹತ್ತುವದು. ನಡುವೆ ಕನಸಿನ ಸುದ್ದಿ ಸಹ ಇಲ್ಲ. ಮರು ದಿನ ಶೌಚಕ್ಕೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ, ಪುನಃ ನಾನು ನನ್ನ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹತ್ತುವೆನು. ಅದೇ ನಿನ್ನನ್ನು ನೋಡು! ನೀನೇನೂ ಮಾಡುವದಿಲ್ಲ. ಸ್ವತಃ ನಿನ್ನ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾದರೂ ನಿನಗೆ ಬಲು ನಾಚಿಕೆ. ಆಳುಮಕ್ಕಳೇ ನಿನ್ನ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಗಂಟು ಒಯ್ಯಬೇಕಾದರೂ ನಿನಗೆ ಆಳುಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬಗೆಹರಿಯುವಂತಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ನಿನ್ನ ಆಳು ಮಕ್ಕಳು ನಿನಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಸುವುಳ್ಳವರೂ ಗಟ್ಟಿಗರೂ ಮತ್ತು ನಿರೋಗಿಗಳೂ ಕಾಣುವರು. ಸಂಜೆಯಲ್ಲಿ ನೀನು ತಿರುಗಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಹೊರಟರೂ ನಿನಗೆ ರಥವು (ಕುದುರೆಯ ಗಾಡಿ) ಬೇಕು. ಆಗುವ ದಣುವೆಲ್ಲ ನಿನ್ನ ಕುದುರೆಗೆ. ನಿನಗೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೂ ನೀನು ಬರುವದೊಂದೇ ತಡ, ಧಡಕ್ಕನೇ ಆರಾಮ ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಬಹಳ ದಣಿದವನಂತೆ ಬಿದ್ದು ತೇಕುತ್ತ ‘ ಉಶ್

ಉಶ್' ಅನ್ನುವಿ. ಅಂದಬಳಿಕ ನೀನೇ ಹೇಳು, ಹೇಗೆ ಆರೋಗ್ಯವುಳ್ಳವನಾಗುವಿ? ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರ ಮನೆಗಳು ಸುಮ್ಮಸುಮ್ಮನೇ ತುಂಬುವವೇ? ಅಣ್ಣಾ, ನಿಸರ್ಗದೇವತೆಯೇ ನಿಜವಾಗಿ ವೈದ್ಯರಾಜನಾಗಿರುವಳು. ಅವಳ ನಿತ್ಯ ಪರಮಾಮೃತದಿಂದ ನಾನು ಇಷ್ಟು ಹೃಷ್ಟನೂ, ಬಲಿಷ್ಠನೂ, ನಿರೋಗಿಯೂ ಮತ್ತು ಸುಖಿಯೂ ಆಗಿರುವೆನು. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀನಾದರೂ ಅವಳ ಬೆನ್ನು ಬೀಳು. ಅಂದರೆ ರೋಗವು ನಿನ್ನನ್ನು ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವದು!"

ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆಯಿರಲಿ, ಇಲ್ಲದಿರಲಿ; ನಾವು ಪರಿಶ್ರಮವನ್ನು (ವ್ಯಾಯಾಮ) ದಿನಾಲು ಮಾಡಬೇಕು. ಯಾಕಂದರೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡುವದು ಈ ಕರ್ಮಭೂಮಿಯ ಒಂದು ಅಚಲ ಸಿದ್ಧಾಂತವಿರುವದು. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಮನುಷ್ಯನು ಬೇಗನೇ ರೋಗಿಯಾಗಿ ಅಕಾಲದಲ್ಲಿಯೆ ಸಾಯುವನು. ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪಾದರೂ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ವ್ಯಾಯಾಮುಮಾಡದ ಬಾಲಬಾಲಿಕೆಯರೂ ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯರೂ ಹೇಗೆ ಅಸ್ಥಿಪಂಜರರಾಗಿ ಪಾಪದ ಪ್ರತಿಮೆಗಳಾಗಿರುವರೆಂಬದನ್ನು ಬೆರಳಿನಿಂದೇನೂ ತೋರಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ! ಯಜಮಾನನಿಗಿಂತ, ಅವನ ಎತ್ತು ಕುದುರೆಗಳೂ ಮತ್ತು ಆಳುಮಕ್ಕಳೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಸುವುಳ್ಳವರೂ ನಿರೋಗಿಗಳೂ ಕಾಣುವ ಕಾರಣವೇನು? ಸ್ಕೂಲಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿಯ ಪುಸ್ತಕಕೀಟಕ(ಹೊತ್ತಿಗೆಯ ಹುಳ)ಗಳಾದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹೆಣದಂತೆ ಕಳಾಹೀನರೂ, ಮತ್ತು ಹೂವುಗಳಂತೆ ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮರೂ ಆಗುವ ಕಾರಣವೇನು? ಶಾರೀರಿಕ ಪರಿಶ್ರಮದ ಅಭಾವವೇ ಅಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೇನು? ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಎಂಜಿನ್ನವನ್ನು (ಯಂತ್ರ) ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚದೆ ಹಾಗೇ ಬೀಳಗೊಟ್ಟರೆ ಅದು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕವಾಗುವಂತೆ, ಸಜೀವ ಮನುಷ್ಯರು ಸತ್ತವರಂತಾಗುವಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವೇನು? ನೀರು ಹರಿಯುವದು ಕಟ್ಟಾಗಿ, ಒಂದು ಮಡುವಾಗಿ ನಿಂತರೆ, ಅವು ಕೆಡಲೇ ಬೇಕು. ಅದರಂತೆಯೇ ಪರಿಶ್ರಮ (ವ್ಯಾಯಾಮ) ಮಾಡದೇ ಉಣ್ಣುವವರು ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಕಲೇವರರಾಗಿ ಅಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಸಾಯುವದೇ ನಿಶ್ಚಯ. ಈ ಕರ್ಮಭೂಮಿಯ ಕಟ್ಟಳೆಯೇ ಹೀಗಿರುವದು. ಸೃಷ್ಟಿಯ ನಿಯಮದಂತೆ ನಡೆಯುವವರಲ್ಲಿಯೇ ನಿಜವಾದ ಆರೋಗ್ಯಜೀವನಗಳಿರುವವು.

ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ದುರ್ಬಲರಿರುವರು. ಆದರೆ ಬೀಸುವದು, ಕುಟ್ಟುವದು, ಒಗೆದುಕೊಂಡುಬರುವದು, ನೀರು

ತರುವದು ಮುಂತಾದ ಮನೆ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ತಮ್ಮ ದಾಸಿಯರಿಗೊಪ್ಪಿಸಿ ಸುಮ್ಮನೇ ಕೂಡ್ರುವ ಹೆಂಗಸರು ಅಧಿಕಾಧಿಕವಾಗಿಯೇ ದುರ್ಬಲರೂ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ದಾಸಿಯರಿಗಿಂತಲೂ ಆರೋಗ್ಯದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕೀಳರೂ ಆಗುವರು ! ರೋಗಗಳನ್ನೂ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ದುರ್ಬಲತೆಯನ್ನೂ ಔಷಧಗಳಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸುವದಕ್ಕಿಂತ ವ್ಯಾಯಾಮದ್ವಾರದಿಂದ ನೆಟ್ಟಗೆ ಮಾಡುವದು ಎಷ್ಟು ನಿರ್ದೋಷವಾದ ಮತ್ತು ಜಾಣತನದ ಕೆಲಸವು ! ನೆಗಡಿಯಾದರೆ ಅಥವಾ ಶೌಚಕ್ಕೆ ಸಾಫಾಗದಿದ್ದರೆ ದವಾಖಾನೆಗಳಿಗೆ ಓಡಿಹೋಗುವದಕ್ಕಿಂತ ಪುರುಷರು ವ್ಯಾಯಾಮಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ದಂಡ ತೆಗೆಯುವದೂ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಯಾವದಾದರೊಂದು ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವದೂ ನಿಜವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಹಿತಕರವಾಗಿರುವದು. ವಿಲಾಯತಿಯ ಮುಖ್ಯ ಮಂತ್ರಿಯಾದ ಗ್ಲಾಡ್‌ಸ್ಟನ್ನನು ದಿನಾಲು ಹೆಗಲ ಮೇಲೆ ಕೊಡಲಿಯನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಯಲಿಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದನು ! ಜರ್ಮನಿಯ ಕೈಸರ ಬಾದಶಹನು ಸಹ ಕಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಯುತ್ತಿದ್ದನು ! ಕಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಯುವದಾದರೂ ವ್ಯಾಯಾಮವದೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಜನರಿಗೆ-ಫ್ಯಾಶನೇಬಲ್ ಬಾಬೂಗಳಿಗೆ ನಾಚಿಕೆ ಬರುವದು. ಈ ಇಲ್ಲದ ಹುಚ್ಚು ನಾಚಿಕೆಯೇ ಕಡೆಗೆ ಅವರನ್ನು ಬಲಿಯಾಗಿ ತಕ್ಕೊಳ್ಳುವದು. ರೋಗದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯು ಬಹುತರವಾಗಿ ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ದುರ್ಬಲತೆಯಿಂದಲೇ ಆಗುವದು. ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಬಲಿಬೀಳಗೊಡದಿರುವ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ರಾಮಬಾಣ ಔಷಧವೆಂದರೆ ಶಾರೀರಿಕ ಪರಿಶ್ರಮವೇ (ವ್ಯಾಯಾಮವೇ) ಸರಿ. ರೋಗಿಯ ಶರೀರದಲ್ಲಿಯೆ ಪಾಪವಾಸನೆಯು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವದು. ಶರೀರವು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇದ್ದರೆ ಮನವು ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುವದು. Sound mind in a sound body ಎಂಬ ಉಕ್ತಿಯು ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧವೇ ಅದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಅತಿ ದುರ್ಬಲರು ಸಹ ಬಲವಂತರೂ, ಮಹಾರೋಗಿಗಳು ಸಹ ಪೂರ್ಣ ನಿರೋಗಿಗಳೂ ಮತ್ತು ವ್ಯಭಿಚಾರಿಗಳೂ ಸಹ ತಿರುಗಿ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳೂ ಅಂದರೆ ವೀರ್ಯವಂತರೂ ಆಗುವರು. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಚಿರಂತನ ಆರೋಗ್ಯಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುವದು ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೇ ಆಯುವೃದ್ಧಿಯಾಗುವದು. ಗ್ರಂಥಕರ್ತನು ೧೯೨೧ನೇ ಇಸ್ವಿಯಲ್ಲಿ ನಾಗಪುರದೊಳಗೆ ೧೩೫ ವರ್ಷದ ಒಬ್ಬ ಬಲಿಷ್ಠನಾದ ಅರಬೀ ಪಹಿಲವಾನ (ಜಟ್ಟಿ)

ನನ್ನು ಸ್ವತಃ ಕಣ್ಣುಟ್ಟು ನೋಡಿರುವನು. ಗುಜರ ಎಂಬಲ್ಲಿ ಅವನು ಇನ್ನೂ ಇರುವನು; ಆ ಪಹಿಲವಾನನು (ಜಟ್ಟಿಯು) ಒಳ್ಳೇ ಸದಾಚಾರಿಯೂ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯೂ ಆಗಿರುವನು.

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಪಾಲನ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವವರು ದಿನಾಲು ನಿಯಮಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಪರಿಶ್ರಮ (ವ್ಯಾಯಾಮ) ಮಾಡದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಎಂದೂ ನಿರ್ವಿಕಾರಿಯೂ ಸದಾಚಾರಿಯೂ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯೂ ಆಗಲಾರನು. ಇಂಥ ಮನುಷ್ಯರು ಅಂಧಃಕಾರದಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವರು! ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಜಟ್ಟಿಗಳು (ಪಹಿಲವಾನರು) ಇಷ್ಟು ನಿರ್ವಿಕಾರಿಗಳೂ, ಶಾಂತರೂ, ಸದಾಚಾರಿಗಳೂ, ದೀರ್ಘಾಯುಷಿಗಳೂ, ಮತ್ತು ಬಲವಂತರೂ ಆಗುವ ನಿಜವಾದ ರಹಸ್ಯವು ವ್ಯಾಯಾಮವೇ ಸರಿ. "ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಆಯುಷ್ಯವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದು, ಯಾಕಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಶ್ವಾಸವು ಬಹಳೇ ವೆಚ್ಚವಾಗುವದೆಂದು" ಎಷ್ಟೋ ಜನರ ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಿರುವದು! ಇದು ಶುದ್ಧ ಹುಚ್ಚುತನವಲ್ಲದೆ ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವ ಆಧಾರವೂ ಇಲ್ಲ. ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ವೆಚ್ಚವಾಗುವ ಶ್ವಾಸವು ಹೊಲದಲ್ಲಿ ವೆಚ್ಚವಾಗುವ ಬೀಜದಂತೆ ನಮಗೆ ಎಷ್ಟೋ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ಪುನಃ ಲಭಿಸುವದು. ಇದೇ ಎಲ್ಲ ಪಹಿಲವಾನರ (ಜಟ್ಟಿಗಳ) ನಿಶ್ಚಿತ ಅನುಭವವು. ಮೈಥುನದಲ್ಲಿ ವೆಚ್ಚವಾದ ಶ್ವಾಸವು ಮಾತ್ರ ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಹೋದಂತಾಗುವದು. ಇದು ಯಾವಾಗಲೂ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿಯೂ ಸತ್ಯವೇ ಸರಿ. ಇದರಿಂದ ಆಯುಷ್ಯವಾದರೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದೆಂಬದು ನಿರ್ವಿವಾದ ಮಾತಾಗಿದೆ. ಶುದ್ಧ ಹವೆಯಲ್ಲಿ ಪದ್ಧತಿಗನುಸರಿಸಿ (ನಿಯಮಕ್ಕನುಸರಿಸಿ) ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಆಯುಷ್ಯವು ಬೆಳೆಯುವದು; ಮತ್ತು ಬಲವು ಉತ್ಕೃಷ್ಟರೀತಿಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗುವದು. ಇದು ತ್ರಿವಾರ ಸತ್ಯವದೆ! ಸ್ವಾಮೀ ರಾಮತೀರ್ಥರು ಮೊದಲು ತೀರ ದುರ್ಬಲರೂ ಮತ್ತು ಕೃಶರೂ ಆಗಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಅದೇ ಅವರು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಪ್ರತಾಪದಿಂದ ಹಿಮಾಲಯದಲ್ಲಿ ಚಳಿಯಿಂದ ಸೇಡು ಹತ್ತಿ ಬಿದ್ದ ಎತ್ತು ಆಕಳು ಮುಂತಾದ ಪಶುಗಳನ್ನು ಸಹಜಲೀಲೆಯಿಂದೆತ್ತಿ ಆಚೆಯ ಕಡೆಗೆ ಒಯ್ಯುವಷ್ಟು ಸಮರ್ಥರೂ, ಬಲವಂತರೂ ವೀರ್ಯವಂತರೂ, ಮತ್ತು ಭಾಗ್ಯವಂತರೂ ಆಗಿಹೋದರು! ಸ್ವಾಮೀ ರಾಮತೀರ್ಥರು ಬೇನೆ

ಬಿದ್ದಾಗ ಸಹ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಬಿಡಲಿಲ್ಲ. ಸಾಯುವದೆರಡು ತಾಸುಗಳಿರುವಾಗ ಅವರು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ತಕ್ಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಲೋಕಮಾನ್ಯ ಟಿಳಕರ ಉದಾಹರಣೆಯಂತೂ ಎಲ್ಲರಿಗೆ ಗೊತ್ತೇ ಅದೆ. ಬಾಲಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಮಾಣಿಕರಾಯರಂತೂ ಬಹು ನಿರ್ವ್ಯಸನಿಗಳೂ, ಪವಿತ್ರರೂ, ನಿರ್ವಿಕಾರಿಗಳೂ, ಪೂರ್ಣ ಸದಾಚಾರಿಗಳೂ ಮತ್ತು ಮಹಾಪುರುಷರೂ ಆಗಿರುವರು. ಮೂರು-ಸಾವಿರ 'ದಂಡಗಳೂ' ಮತ್ತು ಐದು ಸಾವಿರ 'ಊಟಾಬಸಿ' (ಬೈಟಕ)ಗಳೂ- ಇಷ್ಟು ಅವರ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಪ್ರಚಂಡ ಪ್ರಮಾಣವಿರುವದು! ಈಗಾದರೂ ಅವರು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ತಕ್ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವರು! ಆದರೆ ಈಗ ಅವರು ಕಾರ್ಯಬಾಹುಲ್ಯದ ಮೂಲಕ, ವ್ಯಾಯಾಮದ ಪ್ರೀತಿಯ ಸಲುವಾಗಿ ದಿನಾಲು ಒಂದೆರಡು ತಾಸುಗಳನ್ನಷ್ಟು ಕಳೆಯುತ್ತಿರುವರು! ಉಳಿದ ವೇಳೆಯನ್ನೆಲ್ಲ ಜನಹಿತದ ಸಲುವಾಗಿ ವೆಚ್ಚ ಮಾಡುತ್ತಿರುವರು. ಅವರ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಂದಿರಕ್ಕೆ ದಿನಾಲು ೩೫೦ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಓಡುವ ಮತ್ತು ಕುಸ್ತೀ ಹಿಡಿಯುವ ಮೊದಲಾದ ಪ್ರಕಾರಗಳ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ತಕ್ಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿರುವರು. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಮನುಷ್ಯನು ಮಂದಬುದ್ಧಿಯವನಾಗುವನೆಂಬ ಹುಚ್ಚುಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಅವರು ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿಯೂ, ಮತ್ತು ಬಿ ಎ., ಎಮ್ ಎ. ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮೊದಲನೇ ನಂಬರದಲ್ಲಿ ನಿಂತ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಉದಾಹರಣೆಯಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೆಗೆದುಹಾಕಿರುವರು! ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ತಿರುಗಿ ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತುಂಬಿಬಂದು ಬುದ್ಧಿಯು ತೀವ್ರವಾಗುವದು. ಇದು ಅವರ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುವದು. ನೂರಾರು ದುಶ್ಚರಿತ್ರರನ್ನು ಸಚ್ಚರಿತ್ರರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವದರಲ್ಲಿ ಅವರು ಆಶಾತೀತ ಯಶವನ್ನು ಪಡೆದಿರುವರು. ಖಾಮಗಾಂವ (ವರ್ಹಾಡ) ಎಂಬಲ್ಲಿ ಟಿಳಕ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಿದ್ಯಾಲಯದೊಳಗೆ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಜೊತೆಗೆ ಯೌಗಿಕ ಶರೀರಬಲ ಪದ್ಧತಿಯ ಆಸನಗಳನ್ನು ಸಹ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಕಡೆಯಿಂದ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವರು. ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಮಾಡಲೇಬೇಕೆಂದು ಅಲ್ಲಿಯ ಕಠೋರವಾದ ಕಟ್ಟಳೆಯಿದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯಗಳ ಸಲುವಾಗಿ ಇಟ್ಟ ಗುಣಗಳಷ್ಟೇ ಗುಣಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೂ ಇಟ್ಟಿರುವರು. ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ತೇರ್ಗಡೆ ಹೊಂದಿ ಪಾಸಾದಂತೆ ವ್ಯಾಯಾಮ

ದಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಉತ್ತೀರ್ಣನಾಗಲೇಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮೇಲಿನ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಅವನು ಅಯೋಗ್ಯನೆಂದು ಸಿದ್ಧ ಮಾಡುವರು. ಆಹಹಾ! ಎಲ್ಲ ಕಡೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಇದೇ ಮೇರೆಗೆ ಆಯಿತೆಂದರೆ ಎಷ್ಟು ಆನಂದವೆನಿಸೀತು? ದೇಶವು ನೋಡುನೋಡುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಬಲವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗುವದೆಂಬದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪಾದರೂ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ದುರ್ಬಲರಾದ, ರೋಗಿಗಳಾದ, ಕ್ಷಯಗ್ರಸ್ತರಾದ, ದುರ್ವ್ಯಸನಿಗಳಾದ ಮತ್ತು ಪುಸ್ತಕಕೀಟಕಗಳಾದ ಮಿತ್ರರೇ, ನೀವಾದರೂ ಇಂದಿನಿಂದ ಬಹಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸ್ವಲ್ಪಾದರೂ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ನಿಯಮಿತತನದಿಂದ ದಿನಾಲು ಮಾಡುತ್ತ ಹೋದರೆ, ಒಂದೇ ವರುಷದಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ಸಚ್ಚರಿತ್ರರೂ, ನಿರೋಗಿಗಳೂ, ಸುಂದರರೂ, ಬಲವಂತರೂ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯವಂತರೂ ಆಗುವಿರೆಂದು ನಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ವಾಸವದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ನೀಚ ಇಂದ್ರಿಯವು ಒಂದೇ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ತಗ್ಗುವದು-ಶಾಂತವಾಗುವದು ಮತ್ತು ಪಾಪವಾಸನೆಯು ಕೂಡಲೇ ನಷ್ಟವಾಗುವದು! ಒಂದೇ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಚಮತ್ಕಾರವು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿರಲು ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಎಂಥ ದುಶ್ಚರಿತ ಪುರುಷನಿದ್ದರೂ ಸಚ್ಚರಿತನೂ ಮತ್ತು ಶಾಂತನೂ ಆಗುವದರಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವೇನು? ಕಾಮವಿಕಾರವನ್ನು ಕೂಡಲೇ ದಮನ ಮಾಡುವದಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮವಿದೊಂದೇ ನಿಜವಾದ ರಾಮಬಾಣ ಔಷಧವಾಗಿದೆ! ಔಷಧದಿಂದ ರೋಗವು ಒಳಗೆ ಒತ್ತಲ್ಪಡುವದೇನೋ ನಿಜ; ಆದರೆ ಅದು ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ರೂಪದಿಂದ ಸಂಧಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿ ಹೊರಬೀಳುವದು ನಿಶ್ಚಯವು! ಆದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಹಾಗಾಗದೆ ಇದ್ದ ರೋಗಗಳೆಲ್ಲ ಸಮೂಲವಾಗಿ ನಷ್ಟವಾಗುವವು. ವ್ಯಾಯಾಮವು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ, ವ್ಯಭಿಚಾರಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಪಾಪಿಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಅಮೃತಸಂಜೀವಿನೀ ವಲ್ಲಿಯೇ ಆಗಿದೆ. ಈ ಅಮೃತವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದವನಿಗಷ್ಟೇ ಲಾಭವಾಗುವದೆಂದು ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ತಾನು ತಿಂದ ಅನ್ನವನ್ನು ತಾನೇ ಪಚಿಸಬೇಕು! ತಾನು ಸ್ವತಃ ಅಂಗಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ ತಾನೇ ಬಲವಂತನಾಗಬೇಕು. ಅದರಂತೆಯೇ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ಉದ್ಧಾರವನ್ನು ತಾವೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೇ ಹೊರ್ತು, ಅನ್ಯರು ಮಾಡಲಾರರೆಂಬುದು ತೀರ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುವದು.

ದಿನಾಲು ತಪ್ಪದೇ ಏನಿಲ್ಲೆಂದರೂ ೫೦ 'ದಂಡ' ಮತ್ತು ೫೦ 'ಉಟಾಬಸ'

ಇಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ನಿಯಮಿತತನದಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ತಕ್ಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೇ ಬೇಕು. ಶುದ್ಧ ಹವೆಯಲ್ಲಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿಯು ಒಳ್ಳೇ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾಗಿ ಆಗುವದು. ಗಿಣ್ಣೆಯಂಥ (ರಕ್ತಪಿತ್ತದಂಥ) ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ರೋಗಗಳನ್ನು ಸಹ ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ನಷ್ಟ ಗೊಳಿಸಿದ ಒಬ್ಬ ಗ್ರ್ಯಾಜ್ಯುಯೇಟನನ್ನು ಗ್ರಂಥಕರ್ತರು ಕಣ್ಣಾರೆ ಕಂಡಿರುವರು. ಇರಲಿ, ಮುಂಜಾನೆ ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ 'ದಂಡ', 'ಊಟಾಬಸಿ' ಓಡುವದು, ಮಲಗಂಬ, ಲೋಡು ತಿರುವುವದು ಮುಂತಾದವುಗಳೂ, ಮತ್ತು ಸಂಜೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ತಿಳ್ಳಿ, ಓಡುವದು, ಖೋಖೋ ಮೊದಲಾದವುಗಳೂ ಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರಕಾರ ದಿನಾಲು ತಪ್ಪದೇ ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ತಕ್ಕೊಂಡರೆ ತನುಮನಗಳೆರಡೂ ಸುದೃಢವೂ, ಸುಂದರವೂ, ಶಾಂತವೂ, ಪ್ರಸನ್ನವೂ ಮತ್ತು ರೋಗರಹಿತವೂ ಆಗುವವು. ಮತ್ತು ನಿದ್ದೆಯಾದರೂ ಚನ್ನಾಗಿ ಹತ್ತುವದು. ಇದು ಲೇಖಕನ ಸ್ವಾನುಭವವದೆ. ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಓಡುವದು ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ವೆಂದು ಸಿದ್ಧಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿರುವದು. ಓಡುವಾಗ ಸದಾ ಬಾಯಿಮುಚ್ಚಿ ಎದೆ ಯನ್ನು ಮುಂದೆ ಮಾಡಿ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಓಡಿರಿ. ಗತಿಯನ್ನು ಒಮ್ಮೆಲೇ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಡಿರಿ. ಯಾಕಂದರೆ ಆದರಿಂದ ಅಪಘಾತವುಂಟಾಗುವ ಸಂಭವ ವಿರುವದು.

ಮನವು ಕಾಮಾತುರವಾಗಹತ್ತಿದಾಗೆಲ್ಲ ಉಪಾಯ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ತಲೆ ಹಿಡಿದು ಬೇಸತ್ತ ಮೇಲೆ ನೀವು ಕಡೆಗೆ ಮಾಡುವ ರಾಮಬಾಣ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮವೇ ಸರಿ! ಕಾಮನನ್ನು ಹೊಡೆದಟ್ಟಲು ನೆರ ವಾಗುವಂತಹದು ವ್ಯಾಯಾಮವೆಂಬ ವಜ್ರಾಂಗಬಲಿಯ ದಂಡವೇ ಸರಿ. ಅಂದರೆ ಮನವು ಕಾಮವಿಕಾರವಶವಾಗಹತ್ತಲು ಒಮ್ಮೆಲೇ 'ದಂಡ', 'ಊಟಾ ಬಸಿಗಳನ್ನು' ತೆಗೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಮಾಡಿರಿ! ಶರೀರವು ದಣಿದು ಹೋಗುವ ದೊಂದೇ ತಡ ನಿಮ್ಮ ಪಾಪಮನಸ್ಸಾದರೂ ದಣಿದು ಹೋಗಿ ನಿಮ್ಮ ನೀಚ ವಾಸನೆಯು ನಿಶ್ಶೇಷವಾಗಿ ನಾಶವಾಗುವದು. ಒಂದೇ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನೀವು ನಿರ್ವಿಕಾರಿಗಳೂ ಮತ್ತು ಶಾಂತರೂ ಆದೀರೆಂದು ನಾವು ಪ್ರತಿಜ್ಞೆಮಾಡಿ ಹೇಳುವೆವು! ಆದರೆ ಆಗ ಸಹ ನಿಮ್ಮ ಸುವಿಚಾರಸಂಕಲ್ಪವು ನಡೆದೇ ಇರಲಿ! ಮೊದಲು ಸುವಿಚಾರದಿಂದ ಕುವಿಚಾರವನ್ನು ನಷ್ಟಗೊಳಿಸಿರಿ! ಮುಂದೆ

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿ ಕಡೆಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಿರ್ವಾಣಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಬಿಡಿರಿ. ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಯಶಃಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗಲೇಬೇಕು. ಇದರಂತೆ ಒಬ್ಬನಾದರೂ ಲಾಭಪಡೆದರೆ ಸಾಕು. ಲೇಖಕನು ತನ್ನನ್ನು ಪರಮ ಕೃತಾರ್ಥನೆಂದು ತಿಳಿಯುವನು; ಮತ್ತು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಎಣಿಕೆಯಿಲ್ಲದಷ್ಟು ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನೀಯುವನು! ಈಶ್ವರನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಿರೋಗಿಗಳನ್ನೂ ಬಲವಂತರನ್ನೂ, ಚಿರಾಯುಷಿಗಳನ್ನೂ, ಸದಾಚಾರಿಗಳನ್ನೂ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಿ ನಿಮಗೆ ಶಾಶ್ವತ ಕಲ್ಯಾಣವನ್ನೀಯಲೆಂದು ಪ್ರಭುಚರಣಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಿದೆ! ಓಂ!

೩೩-೩೪ ನೇ ನಿಯಮ :— ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಆಸನ

ದಹ್ಯಂತೇ ದಾಹ್ಯಮಾನಾನಾಂ ಧಾತೂನಾಂ ಚ ಯಥಾ ಮಲಾಃ ।
ತಥೇಂದ್ರಿಯಾಣಾಂ ದಹ್ಯಂತೇ ದೋಷಾಃ ಪ್ರಾಣಸ್ಯ ನಿಗ್ರಹಾತ್ ॥
—ಶ್ರೀಮನುಃ

"ಅಗ್ನಿಯಿಂದ ಧಾತುವಿನ ಸರ್ವಮಲವು ಸುಟ್ಟು ಹೋಗುವಂತೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ದೋಷಗಳೆಲ್ಲ ದಗ್ಧವಾಗಿ ತನುಮನಗಳೆರಡೂ ಅತ್ಯಂತ ಪವಿತ್ರ, ಪ್ರಸನ್ನ, ಮತ್ತು ನಿರ್ವಿಕಾರಿಯಾಗುವವು." ಎಷ್ಟೇ ಮಲಿನ ಮತ್ತು ಮಂದತಮಬುದ್ಧಿಯ ಮನುಷ್ಯನಿರಲಿ, ಅವನನ್ನು ಸಹ ಪವಿತ್ರನನ್ನೂ ಮತ್ತು ತೀವ್ರಬುದ್ಧಿಯುಳ್ಳವನನ್ನೂ ಮಾಡುವದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿಯು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿರುವದೆಂದು ಅನುಭವವದೆ. ಈಗ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಾಯಾಮವು (ದಂಡ, ಊಟಾಬಸಿಗಳು) ಶರೀರದ ವ್ಯಾಯಾಮವಿದ್ದಂತೆಯೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಮನಸ್ಸಿನ ವ್ಯಾಯಾಮವಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಜನರು ಅಂಜುವ ಕಾರಣವು ಅವರ ಘೋರ ಅಜ್ಞಾನವೇ ಸರಿ. ೧೦-೧೫ ಮಿನಿಟುಗಳ ವರೆಗೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಯಾರಿಗೂ ಏನೂ ಪ್ರತ್ಯವಾಯವಿಲ್ಲ.-ಯಾವ ತರದ ಅಂಜಿಕೆಯಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟರಿಂದಲೇ ಅವನ ಪ್ರಾಣವು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿ ಆ ದಿವ್ಯ ಸಮಾಧಿಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲಾರದು. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ನಂಬಿಗೆಯಿರಲಿ. ನಿತ್ಯ ನಿಯಮಿತ ಮತ್ತು ಪರಿಮಿತ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ರೋಗಿಯು ಸಹ ನಿರೋಗಿಯೂ, ವ್ಯಭಿಚಾರಿಯು ಸಹ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯೂ ಮತ್ತು

ಅಲ್ಪಾಯುಷಿಯು ಸಹ ದೀರ್ಘಾಯುಷಿಯೂ ಆಗಬಲ್ಲನು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ (೧) ಪೂರಕ (೨) ಕುಂಭಕ (೩) ಮತ್ತು ರೇಚಕ; ಹೀಗೆ ಮೂರು ಪ್ರಕಾರಗಳಿರುವವು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕುಂಭಕದಲ್ಲಿಯೇ ಆ ದಿವ್ಯವಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುವದು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದವಿಧಿಯನ್ನು ತಜ್ಞರ ಕಡೆಯಿಂದ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ವಿಧಿಯು :— (೧) ಮೊದಲು ಎಡಮೂಗಿನ ಸೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೇರಿಸುವದು (೨) ಮೇಲಕ್ಕೇರಿಸಿದ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿಯುವದು (೩) ಬಿಗಿಹಿಡಿದ ಉಸುರನ್ನು ಕಡೆಗೆ ಬಲಮೂಗಿನ ಸೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಬಿಡುವದು; ಮುಂದೆ ಶಕ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಳಗೆ ಒಯ್ಯುವದು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ವಿಕಾರಗಳು ನಷ್ಟವಾಗಿ ಶರೀರವು ಬಹಳ ನಿರ್ಮಲವೂ ಮತ್ತು ನಿರೋಗಿಯೂ ಆಗಿ ಶೌಚಕ್ಕೆ ಬಲು ಸಾಫಾಗುವದು. ಪೂರಕ ಕುಂಭಕ ರೇಚಕಗಳ ಕಾಲದ ಪ್ರಮಾಣವು ೧-೪-೨ ಇರುವದು. ಅಂದರೆ ಪೂರಕಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗಾಯತ್ರೀಮಂತ್ರವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಆಗುವ ಹೊತ್ತಿನ ನಾಲ್ಮಡಿ ವೇಳೆಯು ಕುಂಭಕಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಇಮ್ಮಡಿ ವೇಳೆಯು ರೇಚಕಕ್ಕೆ ಆಗುವದು. ಇದೇ ವಿಧಿಯು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಯೋಗ್ಯ ಸಮ್ಮತವಾಗಿರುವದು. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಟ್ಟ (ರೇಚಕ ಮಾಡಿದ) ಮೂಗಿನ ಸೊಳ್ಳೆಯಿಂದಲೇ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಗೆ ಜಗ್ಗುವದೇ (ಪೂರಕ ಮಾಡುವದೇ) ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ರಹಸ್ಯವು

ಮನವು ಚಂಚಲವಾಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ, ಸಿದ್ಧಾಸನವನ್ನಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಪದ್ಮಾಸನವನ್ನಾಗಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಮತ್ತು ಒಮ್ಮೆಲೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಸುರುಮಾಡಿರಿ. ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಓಂ ಓಂ ಎಂಬ ಪ್ರಣವವನ್ನಾಗಲೀ, 'ರಾಮ, ರಾಮ,' ಅಥವಾ 'ಶಿವ ಶಿವ' ಎಂಬ ಪರಮಾತ್ಮನ ನಾಮವನ್ನಾಗಲೀ, ಇಲ್ಲವೆ 'ಅಪ್ಪಾ, ಅಮ್ಮಾ' ಎಂದು ಹೆತ್ತವ್ವನ ಧ್ಯಾನವನ್ನಾಗಲೀ ಒಂದೇ ಸವನೆ ಜಪಿಸಹತ್ತಿರಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮತ್ತೆ ಬೇರೆ ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನಾಗಲೀ ಮಾಡಿರಿ. ನೋಡಿರಿ, ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ಕುಂಭಕಗಳಲ್ಲಿಯೇ ನಿಮ್ಮ ಪಾಪವಿಚಾರವೆಲ್ಲ ನಷ್ಟವಾಗಿ ಚಿತ್ತವು ಅತ್ಯಂತ ನಿರ್ಮಲವಾದದ್ದು ನಿಮಗೇ ಕಂಡುಬರುವದು. ಯಾಕಂದರೆ ಕುಂಭಕದ

ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೇ ಅಂಥ ದಿವ್ಯವಾದದ್ದು, 'ಪ್ರಾಣೋ ಯತ್ರ ವಿಲೀಯತೇ ಮನಸ್ತತ್ರ ವಿಲೀಯತೇ' ಪ್ರಾಣವು ಸ್ಥಿರವಾಗುವದೊಂದೇ ತಡ, ಮನವು ಸಹ ಸ್ಥಿರವಾಗುವದೆಂದು ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದ ಮುಖ್ಯ ಸಿದ್ಧಾಂತವಿರುವದು. ಕುಂಭಕದಿಂದ (ಕಟ್ಟಿದುಸುರಿನಿಂದ) ಸುತ್ತಲ್ಪಟ್ಟ ಮನವು ಗಡಬಡಿಸಿಗೊಂಡು ಕೂಡಲೇ ಶಾಂತವೂ ಮತ್ತು ಪವಿತ್ರವೂ ಆಗುವದು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಕಾಲ ದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಜಗ್ಗುವಾಗ "ನನ್ನಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ, ಬಲ, ತೇಜ, ಶಾಂತಿ, ಕಾಂತಿ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಪ್ರವೇಶಮಾಡುತ್ತಿರುವ ವೆಂಬ" ದೃಢಭಾವನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿರಿ. ಕುಂಭಕಕಾಲದಲ್ಲಿ "ಒಳಗಿನ ಸರ್ವ ಅವಯವಗಳೂ ಮತ್ತು ಮನವೂ ಪೂರ್ಣ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತಿರುವವು" ಮತ್ತು ರೇಚಕ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆಬಿಡುವಾಗ "ನನ್ನ ಶರೀರ ದಲ್ಲಿಯು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯ ಸರ್ವದೋಷಗಳು ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿರು ವವು. ಮತ್ತು ನಾನು ಪವಿತ್ರನೂ ಮತ್ತು ನಿರೋಗಿಯೂ ಆಗುತ್ತಿರುವೆ ನೆಂದೂ" ದೃಢಸಂಕಲ್ಪಮಾಡಿರಿ. ಇಂಥ ಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ದೃಢಸಂಕಲ್ಪದಿಂದ ನೀವು ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ಪವಿತ್ರರೂ, ನಿರೋಗಿಗಳೂ, ತೇಜಸ್ವಿಗಳೂ, ಬ್ರಹ್ಮ ಚಾರಿಗಳೂ ಬಹಳೇತಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲಬಗೆಯಿಂದ ನಿಜವಾದ ಮಹಾಪುರುಷರೂ ಆಗು ವಿರಿ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ಣ ನಂಬಿಗೆಯಿರಲಿ. ನಾವು ಇದರ ಅನುಭವವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ತಕ್ಕೊಂಡಿದ್ದರಿಂದಲೇ ನಿಮಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿರುವೆವು.

ಹಾದೀ ಹಿಡಿದು ಹೋಗುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮನವು ಮಲಿನವಾದರೆ, ಚಂಚಲವಾದರೆ, ಎರಡೂ ನಾಸಾಪುಟಗಳಿಂದ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಜಗ್ಗಿರಿ ಮತ್ತು ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಗಿಹಿಡಿದು ಕವಾಯಿತು ಮಾಡುವವ ರಂತೆ ಬೇಗಬೇಗನೆ ನಡೆಯಿರಿ. ಶ್ವಾಸಬಿಡುವದಾದರೆ ಬಾಯಿತೆರೆದು ಒಮ್ಮೆಲೇ ಹೊರಗೆ ಬಿಡಿರಿ. ಹೀಗೆ ಒಂದೆರಡು ಕುಂಭಕಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಷ್ಟ ರಲ್ಲಿಯೇ ನಿಮ್ಮ ಮನವು ನಿರ್ಮಲವಾಗುವದು. ವೀರ್ಯರಕ್ಷಣೆಯ ಸಲು ವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಒಂದು ದೈವಿಕ ರಾಮಬಾಣ ಮಾತ್ರೆಯಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪಾದರೂ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಚಿತ್ತವನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವ, ಗಾಯತ್ರೀಮಂತ್ರದಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಸಂಧ್ಯೋಪಾಸನವಿಧಿಯನ್ನು ದಿನವೂ ಎರಡು ವೇಳೆ ಇಟ್ಟಿ ರುವರು. ಆಹಹಾ! ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಅವರದಿದೆಷ್ಟು ಋಣವು! ಇದೆಷ್ಟು

ಉಪಕಾರವು! ದಿನಾಲು ಸಂಧ್ಯೋಪಾಸನೆಮಾಡಿ ಈ ಋಣದಿಂದ ನಾವೇಕೆ ಮುಕ್ತರಾಗಬಾರದು ? ಸಂಧ್ಯೋಪಾಸನೆಯನ್ನು ಮಾಡದವನು ದ್ವಿಜಮುನಿಗಳ ವಂಶಜನೇ ? ಅವನು ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ಕೃತಘ್ನ ಕುಲಾಂಗಾರನೇ ಹೌದು. ಅಭ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದೇ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವದಾದರೂ ಅನಿಷ್ಟಕರವದೆ. ಅನಿಯಮಿತತನದಲ್ಲಿ ನಾಶವುಂಟು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಂಧ್ಯೋಪಾಸನ ದ್ವಾರದಿಂದ ದಿನಾಲು ನಿಯಮಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಪ್ರಾತಃಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಪವಿತ್ರಸಂಕಲ್ಪಯುಕ್ತ ಅಂದರೆ ಗಾಯತ್ರೀಮಂತ್ರಯುಕ್ತ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಆದ್ಯತಮ ಮತ್ತು ಪವಿತ್ರತಮವಾದ ಕರ್ತವ್ಯವು—ಮುಖ್ಯಧರ್ಮವು. ಯಾಕಂದರೆ ಇದರಲ್ಲಿಯೇ ನಿಜವಾದ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೂ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮತೇಜವೂ ಅಡಕವಾಗಿದೆ.

ಸಿದ್ಧಾಸನ ವಿಧಿಯು :— (೧) ಎಡಗಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡವನ್ನು ವೃಷಣದ ಕೆಳಗೆ ಶಿರದ ಮೇಲಿಡಿರಿ. ಮತ್ತು (೨) ಬಲಗಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡವನ್ನು ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಮೇಲಿಡಿರಿ. ಮತ್ತು ನಡವನ್ನು ಬಾಗಿಸದೆ ಬಲು ನೆಟ್ಟಗೆ ಮತ್ತು ಸರಳವಾಗಿ ಕೂಡಿರಿ. ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕೆಳಗಿಡಿರಿ. ಯಾವಾಗಲೂ ಅಧೋದೃಷ್ಟಿಯಿರಲಿ. ಅಧೋದೃಷ್ಟಿಯೇ ಚಿತ್ತಸ್ಥಿರೀಕರಣದ ಮತ್ತು ಪವಿತ್ರೀಕರಣದ ಶ್ರೇಷ್ಠತಮ ರಹಸ್ಯವದೆ. ಈ ಸಿದ್ಧಾಸನವು ಸರ್ವ ಆಸನಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದದ್ದು. ಸಿದ್ಧಾಸನದಿಂದ ಕಾಮವಾಸನೆಯು ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ಇಲ್ಲದಾಗುವದು. ಕೇವಲ ಸಿದ್ಧಾಸನವನ್ನೇ ದಿನಾಲು ಮಾಡುತ್ತ ಹೋದರೆ ಮನುಷ್ಯನು ಆರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿಯೇ ದೋಷಮುಕ್ತನಾಗುವನು. ಇದಕ್ಕೆ ಹಟಯೋಗದ ಪ್ರಮಾಣವು :—

ಇದಂ ಸಿದ್ಧಾಸನಂ ಪ್ರೋಕ್ತಂ ಸರ್ವವ್ಯಾಧಿವಿನಾಶನಂ ।
ದುರ್ಲಭಂ ಯೇನ ಕೇನಾಪಿ ಧೀಮತಾ ಲಭ್ಯತೇ ಭುವಿ ॥ ೧ ॥

ವಿವಾಹಿತಪುರುಷನಾಗಲಿ, ಅಥವಾ ವಿವಾಹವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವರಾಗಲಿ, ಈ ಸಿದ್ಧಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಕೂಡದು. ಕಾಮವಾಸನೆಯನ್ನು ಬೇರು ಸಹಿತ ಕಿತ್ತುಹಾಕಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವವನೇ ಈ ಸಿದ್ಧಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಲಿ. ಸಿದ್ಧ–ಸಾಧು–ಯೋಗಿ–ಸನ್ಯಾಸಿ–ನೈಷ್ಠಿಕಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ ಮುಂತಾದವರ ಸಲುವಾಗಿ ಈ ಆಸನವು ಸರ್ವೋತ್ಕೃಷ್ಟವಾದದ್ದು ; ಉಳಿದವರು ಪದ್ಮಾಸನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಪದ್ಮಾಸನ ಅಥವಾ ಕಮಲಾಸನ :— ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಡೆಯ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ, ಮತ್ತು ಎಡಗಾಲನ್ನು ಬಲಗಡೆಯ ತೊಡೆಯ ಮೇಲಿಡಿರಿ. ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಹಿಮ್ಮಡಗಳನ್ನು ಶಕ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಗೆಜ್ಜೆಗಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಿಯಾಗಿಡಿರಿ. ಮತ್ತು ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಎರಡೂ ಮೊಳಕಾಲುಗಳ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಒಂದೇ ರೇಷೆಯಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟಗೆ ಸರಳವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಪದ್ಮಾಸನವೆನ್ನುವರು. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಿಡುವದರಿಂದ ಎರಡನೇ ಪ್ರಕಾರದ ಪದ್ಮಾಸನವಾಗುವದು. ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರೆಲ್ಲರು ದಿನಾಲು ತಪ್ಪದೇ ಪದ್ಮಾಸನ ಮಾಡಬೇಕು. ಯಾಕಂದರೆ ಅದು ಬಹು ಸುಲಭವಾದದ್ದೂ, ಯೋಗ್ಯವಾದದ್ದೂ, ಮತ್ತು ನಿರ್ಭಯವಾದದ್ದೂ ಇದ್ದು ಯಾವ ಹಾನಿಯೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಲಾಭವು ಮಾತ್ರ ಅನಂತವಿರುವದು. ಸಿದ್ಧಾಸನದಂತೆ ಪದ್ಮಾಸನದಿಂದ ಸಹಾ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಚಿತ್ತಸ್ಥಿರೀಕರಣವಾಗುವದು. ಚಂಚಲಲಕ್ಷ್ಮಿಗೆ ಪದ್ಮಾಸನವೇ ಪ್ರಿಯವಾದದ್ದು. ಯಾಕಂದರೆ ಅವಳು ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬಲ್ಲಳು. ಅಂದರೆ ಪದ್ಮಾಸನವೇ ಚಂಚಲಲಕ್ಷ್ಮಿಗೆ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಕೊಡಬಲ್ಲದು. ಅಂದಬಳಿಕ ಮನುಷ್ಯವೃತ್ತಿಯು ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗುವದರಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವೇನು ? ಪದ್ಮಾಸನದ ಸತತಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಒಂದೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಎಂತಹ ಚಂಚಲ ಮನಸ್ಸಿನವನಿದ್ದರೂ, ಶಾಂತಚಿತ್ತನೂ ಮತ್ತು ಶುಚಿಯೂ ಆಗುವನೆಂದು ನಾವು ಸ್ವಾನುಭವಪೂರ್ವಕ ಹೇಳುತ್ತಿರುವೆವು. ಇಷ್ಟವಿದ್ದವರು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅನುಭವ ತಕ್ಕೊಂಡು ಪೂರ್ಣ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಬದ್ಧ ಪದ್ಮಾಸನ :— ಸಾದಾ ಪದ್ಮಾಸನದಂತೆಯೇ ಕೂತುಕೊಳ್ಳಿ. ಮತ್ತು ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂದೆ ಹೊರಳಿಸಿ ಬಲಗೈಯಿಂದ ಬಲಗಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನೂ ಎಡಗೈಯಿಂದ ಎಡಗಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನೂ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಇದೇ ಬದ್ಧ ಪದ್ಮಾಸನವು. ಗೂನು ಬೆನ್ನಿನಿಂದ ಕೂಡ್ರುವ ಪ್ರಾಣಘಾತಕ ವ್ಯಸನವು ಈ ಆಸನದಿಂದ ನಷ್ಟವಾಗುವದು. ಮೇರುದಂಡವು (ಬೆನ್ನುಹುರಿಯು) ನೆಟ್ಟಗಿರುವದರಿಂದ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸವು ಸರಳವಾಗಿಯೂ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮವಾಗಿಯೂ ನಡೆಯುವದು. ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯನು ದೀರ್ಘಜೀವಿಯಾಗಿ ಬಾಳುವನು. ಡೊಂಕಾಗಿ ಕೂಡ್ರುವದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನು ಅಕಾಲವೃದ್ಧನಾಗಿ ಬೇಗನೇ ಸಾಯುವನು. ಮೇರುದಂಡವು ದೇಹದ ಆಧಾರಸ್ತಂಭವೂ,

ಯೋಗಿಜನಾಶ್ರಯವೂ, ಮತ್ತು ಕುಂಡಲಿನಿ-ಚಿಚ್ಛಕ್ತಿಗಳು ಎಚ್ಚರಾಗುವ ಮಾರ್ಗವೂ ಆಗಿದೆ. ಈ ಮೇರುದಂಡಕ್ಕೇ ಯೋಗಮಾರ್ಗವೆಂದೆನ್ನುವರು. ಈ ಮೇರುದಂಡದ ಮೇಲೆಯೇ ದೇಹದ ಕಟ್ಟಡವು ನಿಂತಿರುವದು. (ಮೇರುದಂಡವು ಹೊರಳಿತೆಂದೇ ತಿಳಿಯತಕ್ಕದ್ದು.) ಯಾಕಂದರೆ ಈ ಮೇರುದಂಡದ ಮಣಿಗಳೊಳಗಿಂದಲೇ ಶರೀರಕ್ಕೆ ರೇತಸ್ಸಿನ ಸಂಗ್ರಹವು ಪೂರೈಕೆಯಾಗುವದು. ಮೇರುದಂಡವು ನೋಯಹತ್ತುವದು ಅತಿ ವೀರ್ಯನಾಶದ ನಿರ್ಭ್ರಾಂತ ಲಕ್ಷಣವದೆ. ಇಷ್ಟು ತಿಳಿದ ಮೇಲಾದರೂ ವೀರ್ಯನಾಶವನ್ನು ಒಮ್ಮೆಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿರಿ. ಇದರಲ್ಲಿಯೇ ಕಲ್ಯಾಣವೂ, ಸುಖವೂ ಉಂಟು.

ಮಯೂರಾಸನ :— ಎರಡೂ ಅಂಗೈಗಳ ತುದಿಯು ಕಾಲಕಡೆಗಾಗುವಂತೆ (ಅವುಗಳನ್ನು) ನೆಲಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಎರಡೂ ಮೊಳಕೈಗಳನ್ನು ನಾಭಿಯ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನೂ ಮತ್ತು ನಾಭಿಯ ಮೇಲಕ್ಕಿರುವ ಎಲ್ಲ ಭಾಗವನ್ನೂ ಸಮತೋಲವಾಗುವಂತೆ ಎಬ್ಬಿಸಿ ಗೋಣನ್ನುಸಹ ಒಂದೇ ರೇಷೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಬರಿ ಕೈಗಳ ಮೇಲೆಯೇ ಭಾರಹಾಕಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಹೀಗೆ ನಿಲ್ಲುವದೇ ಮಯೂರಾಸನವು. ದಿನಾಲು ಈ ಆಸನವನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಹಾಕುವದರಿಂದ ಶೌಚಕ್ಕೆ ಸಾಫಾಗುವದು. ಚನ್ನಾಗಿ ಹಸಿವೆಯಾಗುವದು. ಮತ್ತು ಬೇಕಾದಂಥ ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿದ್ದರೂ ಈ ಆಸನದಿಂದ ನಾಶವಾಗುವದು. ಯಾಕಂದರೆ ಎದೆಯ ಕಡೆಯಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಹರಿದುಬರುವ ರಕ್ತವೆಲ್ಲ ನಾಭಿಯವರೆಗೆ ಬಂದು ಮುಂದೆ ಹರಿದುಹೋಗಲು ಆಸ್ಪದವಿಲ್ಲದ್ದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಗರಗರ ತಿರುಗಹತ್ತುವದು. ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಯ ಸರ್ವವಿಕಾರಗಳು ನಷ್ಟವಾಗುವವು.

ಶೀರ್ಷಾಸನ :— ತಲೆಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ, ಕಾಲು ಮೇಲೆ ಮಾಡಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಭಾರವನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲುವ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಶೀರ್ಷಾಸನವೆನ್ನುವರು. ಮೊದಮೊದಲು ಗೋಡೆಯ ಆಶ್ರಯದಿಂದ, ಅವಶ್ಯಬಿದ್ದರೆ ಎರಡನೆಯವರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಈ ಆಸನವನ್ನು ಮಾಡಿರಿ. ಅಂದರೆ ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ಬೀಳುವ ಅಂಜಿಕೆಯುಳಿಯುವದಿಲ್ಲ. ತಲೆಯ ಕೆಳಗೊಂದು ಮೆತ್ತನ್ನ ತಲೆಗಿಂಬನ್ನಾಗಲಿ ಅಥವಾ ವಸ್ತ್ರದ ಸಿಂಬೆಯನ್ನಾಗಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಅಂದರೆ ತಲೆಗೆ ತ್ರಾಸಾಗುವದಿಲ್ಲ.

ಸೂಚನೆ :— ಪ್ರಥಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಮಿನಿಟಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವೇಳೆ

ಶೀರ್ಷಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿರಿ. ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ದಿವಸಗಳ ತರುವಾಯ ಎರಡು ಮಿನಿಟುಗಳ ತನಕ, ಮಾಡಿರಿ. ಎಂಟು ದಿನಗಳ ಮೇಲೆ ಐದು ಮಿನಿಟುಗಳ ವರೆಗೆ ಮಾಡಿರಿ. ಒಂದು ತಿಂಗಳಾಗಲು ಹತ್ತು ಮಿನಿಟುಗಳ ತನಕ, ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳುಗಳ ತರುವಾಯ ಹದಿನೈದು ಮಿನಿಟುಗಳ ತನಕ ಈ ಆಸನ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ. ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ಹೆಚ್ಚು ವೇಳೆಯ ವರೆಗೆ ಶೀರ್ಷಾಸನ ಮಾಡುವ ಸಾಹಸ ತೋರಿಸುವದು ಒಳ್ಳೇದಲ್ಲ. ಯಾವದಾದರೊಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಮಾಡುವದರಲ್ಲಿಯೇ ನಿರ್ಭಯತೆಯಿರುವದು. ಅದರಂತೆಯೇ ಶೀರ್ಷಾಸನವನ್ನು ಮಾಡುವ ಮೊದಲು, ಮತ್ತು ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ೩-೪ ಸಲ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವದು ಅತ್ಯಂತ ಹಿತಪ್ರದವದೆ. ಎಂಟು ವರ್ಷದ ಹುಡುಗರಿಂದ ಎಂಭತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಮುಪ್ಪಿನವರ ವರೆಗೆ, ಎಲ್ಲ ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರು ಈ ಶೀರ್ಷಾಸನವನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಲಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪಾದರೂ ಹಾನಿಯಿಲ್ಲ. ಲಾಭಮಾತ್ರ ಅನಂತ ಮತ್ತು ಅದ್ಭುತವಿರುವದು. ಶೀರ್ಷಾಸನದಿಂದಾಗುವ ಲಾಭಗಳು :— ಸ್ವಪ್ನದೋಷಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಲುವಾಗಿ ಈ ಆಸನವು ಕೇವಲ ಈಶ್ವರೀಪ್ರಸಾದವಾಗಿರುವದು. ಶೀರ್ಷಾಸನದಿಂದ ರೇತೋರ್ಧ್ವೀಕರಣವು ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಯಾಕಂದರೆ ವೀರ್‍ಯವು ನೀರಿನಂತೆ ಪ್ರವಾಹಿಯಿರುವದರಿಂದ ಮೇರುದಂಡದ್ವಾರದಿಂದ ಮಸ್ತಕದ ಕಡೆಗಿಳಿಯುವದು. ಅದರಿಂದ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿಲಕ್ಷಣ ಶಾಂತಿಯು ಪಸರಿಸುವದು. ಶೀರ್ಷಾಸನದಿಂದ ಸ್ವಪ್ನದೋಷವು ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವದು. (೨) ಸದಾ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲುವದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿಯ ರಕ್ತವು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಕಾಲುಗಳ ಕಡೆಗೇ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವದು. ರಕ್ತದ ಮುಖ್ಯ ಸಂಗ್ರಹವು ಹೃದಯದಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವದು. ಅಲ್ಲಿಂದ ಸರ್ವ ರಕ್ತವು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಶರೀರದ ತುಂಬ ಹರಿದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕ್ಷೀಣ ಮತ್ತು ಕ್ಷಯಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೃದಯದ ಶಕ್ತಿಯು ಕಡಿಮೆಯಿರುವದರಿಂದ ಅವನ ಕಾಲಲ್ಲಿಯ ರಕ್ತವು ಮೇಲೆ ಬರಲಿಕ್ಕೆ ಬಲು ಜಡವಾಗುವದು. ಆದರೆ ಶೀರ್ಷಾಸನದಿಂದ ರಕ್ತವು ಹೃದಯದ ಕಡೆಗೂ ಮತ್ತು ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳ ಕಡೆಗೂ ಅನಾಯಾಸವಾಗಿಳಿದು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಸರ್ವ ಅವಯವಗಳು ಸಶಕ್ತವಾಗುವವು. ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ಅವಯವಗಳ ಮತ್ತು

ಹೃದಯದ ಕ್ರಿಯೆಯು ಜೋರಿನಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರಿಂದ ಕ್ಷಯ ಮತ್ತು ಹೃದ್ರೋಗ (Heart-disease)ಗಳಂಥ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ರೋಗಗಳು ಸಹ ಬಹು ಆಶ್ಚರ್ಯಕಾರಕ ರೀತಿಯಿಂದ ಇಲ್ಲದಾಗುತ್ತವೆ. (೩) ಶರೀರದ ತ್ವಚೆಯು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅರ್ಥಾತ್ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ನಿರಿಗೆಗಳು ಬೀಳುವದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಮುಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಕುತ್ತಿಗೆಯು ಥರಥರ ಕಂಪಿಸುವದಿಲ್ಲ. ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷಗಳ ವರೆಗೆ ಶೀರ್ಷಾಸನವನ್ನು ನಿಯಮದಿಂದ ಮಾಡಿದರೆ ನರೆಗೂದಲುಗಳು ಸಹ ಕರ್‍ರಗಾಗುವವು. (೪) ಶೀರ್ಷಾಸನದಿಂದ ಕುತ್ತಿಗೆಯು ಬಲು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವದು ಮತ್ತು ಸರ್ವ ಪ್ರಕಾರದ ಕಂಠರೋಗಗಳು ಇಲ್ಲದಂತಾಗುವವು. (೫) ಮೆದುಳು ಸಶಕ್ತವಾಗುವದು. ಬುದ್ಧಿ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಗಳ ಉತ್ತಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುವದು. (೬) ಮಸ್ತಕಪೀಡೆಯು ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ಇಲ್ಲದಂತಾಗುವವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಸ್ತಕರೋಗದ ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರು ಶೀರ್ಷಾಸನವನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. (೭) ನೇತ್ರವಿಕಾರಗಳು ದೂರಾಗುವವು. ಶೀರ್ಷಾಸನವನ್ನು ಹಾಕಿದಾಗ ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ, ಮೇಲೆ, ಎಡಕ್ಕೆ, ಬಲಕ್ಕೆ, ಗೋಲಾಕಾರವಾಗಿ, ನಾಸಾಗ್ರದ ಕಡೆಗೆ, ಇಲ್ಲವೆ ಭ್ರೂಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿಸಿದರೆ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಯಥೋಚಿತ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಸಿಕ್ಕು ನೇತ್ರಜ್ಯೋತಿಯು ಬಹು ಸತೇಜವಾಗುವದು. ಇದು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅನುಭವವದೆ. ಕನ್ನಡಕ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಶೀರ್ಷಾಸನವನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ಕನ್ನಡಕದ ನಂಬರವನ್ನಾದರೂ ಬದಲಿಸಬೇಕಾಗುವದಿಲ್ಲ. (೮) ವೀರ್ಯಕ್ಷಯದಿಂದ ಕಪ್ಪಿಡಿದ ಕಣ್ಣುಗಳು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವ್ರತಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಶೀರ್ಷಾಸನವನ್ನು ಮಾಡುವದರಿಂದ ಪುನಃ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಸತೇಜವಾಗುವವು. (೯) ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಯ ಸರ್ವ ವಿಕಾರಗಳು ಇಲ್ಲದಂತಾಗಿ ಶೌಚಕ್ಕೆ ಚನ್ನಾಗಿ ಸಾಫಾಗುವದು. ನಾಲಗೆಗೆ ರುಚಿ ಹುಟ್ಟಿ ಚನ್ನಾಗಿ ಹಸಿವೆಯಾಗುತ್ತದೆ. (೧೦) ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯು ಸಹ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. (೧೧) ಶರೀರದಲ್ಲಿಯ ಆಲಸ್ಯವು ತೀರ ಇಲ್ಲದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ತನುಮನಗಳೆರಡೂ ಒಳ್ಳೇ ಚಪಲವೂ ಮತ್ತು ಪ್ರಸನ್ನವೂ ಆಗುವವು. (೧೨) ಕೈಕಾಲುಗಳ ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದಿರುವದು, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಹ ಬಲವಿಲ್ಲದಿರುವದು, ಈ ವಿಕಾರಗಳಂತೂ ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ಇಲ್ಲದಂತಾಗುವವು. ಮತ್ತು ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ

ಶಕ್ತಿಯು ಬರುವದು. (೧೩) ಮುಖದ ಮೇಲೆಯೂ, ಮತ್ತು ಗಲ್ಲಗಳ ಮೇಲೆಯೂ ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣದ ಕಳೆಯು ಹೊಳೆಯಹತ್ತುವದು. (೧೪) ಸಾರಾಂಶ, ಶೀರ್ಷಾಸನವು ನಿಜವಾಗಿ ಶೀರ್ಷಸ್ಥಾನೀಯವೇ ಆಗಿದೆ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಇದರ ವಿದ್ಯುತ್ತುಲ್ಯ ಅದ್ಭುತ ಪರಿಣಾಮವು ಆಗುತ್ತಿರುವದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವದು. ವೀರ್ಯಕ್ಷಯದಿಂದ ಮರಣೋನ್ಮುಖನಾದ ಒಬ್ಬ ರೋಗಿಯನ್ನು ಶೀರ್ಷಾಸನದಿಂದಲೂ ಮತ್ತು ಳಿದ ಉಪಾಯಗಳಿಂದಲೂ ಕೇವಲ ಪತ್ರದ್ವಾರದಿಂದಲೇ ನೆಟ್ಟಗೆ ಮಾಡಿರುವೆವು! ವೀರ್ಯಕ್ಷಯವನ್ನು ಬೇಕಂತಲೇ ಸುರುವಿಟ್ಟು ಶೀರ್ಷಾಸನ ಮಾಡುವದು ಮಾತ್ರ ತೀರ ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿದೆ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೂಲವೆಂದರೆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವಿದೊಂದೇ ಸರಿ. ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ವ್ರತಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳೇ ಸಫಲವಾಗುತ್ತಿರುವವು. ಇದನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ ಲಕ್ಷದಲ್ಲಿಡಿರಿ. ಮತ್ತು ಇನ್ನಾದರೂ ವೀರ್ಯಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿ ದುಃಖಮುಕ್ತರಾಗಿರಿ.

ವ್ಯಾಯಾಮಶಾಸ್ತ್ರದ ನಿಯಮಗಳು:— ಕಸರತ್ತನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಮತ್ತು ಓಡುವಾಗ ಎಂದೆಂದೂ ಬಾಯಿಂದ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ತಕ್ಕೊಳ್ಳದಿರುವದು ಆರೋಗ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ತೀರ ಮೊದಲನೇ ನಿಯಮವದೆ. ಯಾಕಂದರೆ ಅದರಿಂದ ಹೃದಯವೂ ಮತ್ತು ಪುಪ್ಪುಸಗಳೂ ದುರ್ಬಲವಾಗಿ ರೋಗ ಪೀಡಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗುವದರಿಂದ ಜನರು ಅಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಸಾಯುವರು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸದಾ ಮೂಗಿನಿಂದಲೇ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಮೂಗಿನಿಂದ ಉಸಿರು ಬಿಡಲಿಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಅದನ್ನು ಬಾಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬಿಡಬಹುದು; ಆದರೆ ಒಳಗೆ ಮಾತ್ರ ಎಂದೂ ತಕ್ಕೊಳ್ಳಕೂಡದು. (೨) ಸದಾ ಶುದ್ಧವಾದ, ಸ್ವಚ್ಛವಾದ, ಪ್ರಶಸ್ತವಾದ, ಪ್ರಕಾಶಮಯವಾದ ಮತ್ತು ಹವೆಯಾಡುವಂಥ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಆದರೆ ಸಂಕುಚಿತವಾದ ಮತ್ತು ಹೊಲಸಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಎಂದೂ ಮಾಡಕೂಡದು. ಸಂಕುಚಿತವಾದ ಮತ್ತು ಹೊಲಸಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಪಹಿಲವಾನರೇ (ಜಟ್ಟಿಗಳೇ) ಬೇಗ ಸಾಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಶುದ್ಧ ಹವೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸಾದರೂ

ಬಹು ಅಶುದ್ಧವೂ ಮತ್ತು ವಿಕಾರವುಳ್ಳದ್ದೂ ಆಗುವದು. ಶುದ್ಧ ಹವೆಯೇ ನಿಜವಾದ ಸಂಜೀವನವು! ಪವಿತ್ರತೆಯೇ ಜೀವನವು! ಅಪವಿತ್ರತೆಯೇ ಮರಣವು. (೩) ದಿನಾಲು ಎರಡು ಸಾರೆ, ಕನಿಷ್ಠಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಪ್ರಕಾರದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಜೋರೆಂದು ಬೆವೆಯುವ ತನಕ ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಸಾಯಂಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಸ್ವಪ್ನದೋಷ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವದು. ದುಸ್ವಪ್ನಗಳು ನಾಶವಾಗುವವು. ಮತ್ತು ಚನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಹತ್ತುವದು. ವ್ಯಾಯಾಮ(ಪರಿಶ್ರಮ)ವಿಲ್ಲದೆ ಭೋಜನ ಮಾಡುವದೆಂದರೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಆತ್ಮಘಾತ ಮಾಡಿಕೊಂಡಂತೆಯೇ ಸರಿ! (೪) ಬೆವರನ್ನು ಬೇಗನೆ ಒರೆಸಿ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಯಾಕಂದರೆ ಅದು ಶರೀರದಲ್ಲಿಯ ವಿಷವೇ ಸರಿ. (೫) ಅಂಗಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಯಾವಾಗಲೂ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನೂ ಮತ್ತು ಎದೆಯನ್ನೂ ಉಬ್ಬಿಸಿರಿ—ಎತ್ತರವಾಗಿಡಿರಿ. ಅಯೋಗ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ರಕ್ತವು ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರುವದು. ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಮೆದುಳೂ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳೂ ಕೆಡುವವು. ಆದ್ದರಿಂದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಶುದ್ಧ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ! ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರ ವ್ಯಾಯಾಮ ಪದ್ಧತಿಗಿಂತ ನಮ್ಮ ಪದ್ಧತಿಯೇ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದದ್ದೂ ಸುಲಭವಾದದ್ದೂ ವೆಚ್ಚವಿಲ್ಲದ್ದೂ ಮತ್ತು ಚಿರಂತನ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕವಾದದ್ದೂ ಇರುವದೆಂದು ಪ್ರೊ. ಮಾಣಿಕರಾವ, ಗಾಮಾ, ಗುಲಾಮ ಮುಂತಾದ ಮಲ್ಲವಿದ್ಯಾ ವಿಶಾರದರ ಮುಖ್ಯ ಸಿದ್ಧಾಂತವದೆ. (೬) ಸದಾ ಶಕ್ತಿಯ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿರಿ. ಹೀಗೆ ಶಾಸ್ತ್ರಾಜ್ಞೆಯಿದೆ. ಪ್ರಶಂಸೆಯಾಗಬೇಕೆಂದು ಶಕ್ತಿಮೀರಿ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಎಂದೂ ಮಾಡಬೇಡಿರಿ. ಯಾಕಂದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಭಯಂಕರ ನಾಶವುಂಟು. "ಅತಿ ಸರ್ವತ್ರ ವರ್ಜಯೇತ್". (೭) ಹಸಿವೆಯಾದಾಗ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವದು ಒಳ್ಳೇದಲ್ಲ. ಅದರಂತೆಯೇ ಏನನ್ನಾದರೂ ತಿಂದಾಗ ಇಲ್ಲವೆ ಕುಡಿದಾಗ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವದೂ, ಅಥವಾ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದ ಕೂಡಲೇ ಏನನ್ನಾದರೂ ತಿನ್ನುವದು ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುವದೂ ಬಲು ಹಾನಿಕರವು. ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ಮೂರು ತಾಸುಗಳ ತನಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಡಿರಿ. ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ (ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ) ಒಂದು ತಾಸಿನ ತನಕಾದರೂ ಏನೂ ತಿನ್ನ

ಬೇಡಿರಿ. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಗಂಟಲಾರಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿರಿ; ಅಥವಾ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯ ಒಂದು ಹರಳನ್ನಾಗಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ಯಾಲಕ್ಕಿಯ ೨-೪ ಕಾಳುಗಳನ್ನಾಗಲಿ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ. (೯) ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದ ಒಂದು ತಾಸಿನ ಮೇಲೆ ಬದಾಮಿನ ಸರಬತ್ತನ್ನಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಹಾಲನ್ನಾಗಲೀ ಕುಡಿಯುವದು ಉತ್ತಮ! ಇಲ್ಲವೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಕಡಲೆಯ ಬೇಳೆಯನ್ನಾಗಲೀ, ಅಥವಾ ಕಡಲೆಯನ್ನಾಗಲೀ, ಸರಾಸರಿ ಒಂದು ಮುಷ್ಟಿಗೆಯಷ್ಟು, ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿ, ಮರುದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮೋತ್ತರ ಒಂದು ತಾಸಿನ ಮೇಲೆ ನುರಿದಾಗಿ ತಿನ್ನುವದು ಸರ್ವೋತ್ಕೃಷ್ಟವಾದದ್ದು! (೧೦) ವ್ಯಾಯಾಮವಾದ ಕೂಡಲೇ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವದಕ್ಕೆ ಎಂದೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಹ ಮರೆಯಬೇಡಿರಿ. ಯಾಕಂದರೆ ಅದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿಯ ಉಷ್ಣತೆಯೆಲ್ಲ ಹೊರಬಿದ್ದು ಹೋಗಿ ತನುಮನಗಳೆರಡೂ ಶಾಂತವಾಗುವವು. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ (ಮೂತ್ರಕ್ಕೆ ಕುಳಿತಾಗ) ನೀರನ್ನುಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿರಿ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದ ಒಂದು ತಾಸಿನ ತನಕ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿರಿ, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮೂತ್ರಕೃಚ್ಛ್ರ, ಪ್ರಮೇಹ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳಾಗುವ ಸಂಭವವುಂಟು. (೧೧) ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿರಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನಾದರೂ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡಿರಿ. ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅನಿಯಮಿತತನದಿಂದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ ನಾಶವುಂಟು. (೧೨) ವೀರ್ಯಸ್ರಾವವಾದರೆ ಜಳಕ ಮಾಡದೆ ಎಂದೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಡಿರಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ರೋಗಿಗಳಾಗುವಿರಿ. ವೀರ್ಯನಾಶವಾದರೂ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಭೋಜನದಂತೆ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಎಂದೂ ಬಿಡಬೇಡಿರಿ. ಅದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿಯ ನಷ್ಟಶಕ್ತಿಯು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಬರುವದು. (೧೩) 'ದಂಡ' (ಜೋರು) ಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಊಟಾಬಸಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತೆಗೆಯುವದರಿಂದ ವೀರ್ಯವು ಸ್ಥಿರವೂ ಮತ್ತು ಗಟ್ಟಿಯೂ ಆಗುವದು. ಮತ್ತು ಮನವು ನಿರ್ವಿಕಾರವಾಗಿ ಸ್ವಪ್ನದೋಷವು ನಿಲ್ಲುವದು. (೧೪) ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಭಾರವೆಂದು ತಿಳಿಯದೆ ಆಟವೆಂದು ತಿಳಿದು ಮಾಡಿದರೆ ಶರೀರವು ಬೇಗನೇ ಪುಷ್ಟವಾಗುವದು. (೧೫) ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ, ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮಾಲೀಸು ಮಾಡುವದು ಉತ್ತಮವು. ಆದರೆ

ಅದು ಪ್ರತಿದಿವಸ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಮಾಲೀಸಿನ ಯೋಗ್ಯ ವಿಧಿಯನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ. (೧೬) ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಸೊಟ್ಟನ್ನು ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟನ್ನು ಮೋರೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿರಿ. ಯಾಕಂದರೆ ಅದು ಮುಂದೆ ಸಹ ಹಾಗೇ ಉಳಿದೀತು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸದಾ ಪ್ರಸನ್ನಮುದ್ರೆಯನ್ನಿಡಿರಿ. ಅಂದರೆ ನೀವು ಸದಾ ಪ್ರಸನ್ನವದನರಾಗುವಿರಿ. (೧೭) ಇದರ ಸಲುವಾಗಿ ಮುಂದೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಕನ್ನಡಿಯನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವದು ಅತ್ಯಂತ ಲಾಭಕರವಾದದ್ದು. (೧೮) ಮುಂದೊಂದು ಬಲಭೀಮನಂಥ ಪವಿತ್ರ ಮೂರ್ತಿಯಿದ್ದರೆ ಸರ್ವೋತ್ಕೃಷ್ಟವು ! (೧೯) ವ್ಯಾಯಾಮೋತ್ತರ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿಯೂ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘವಾಗಿಯೂ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಮಾಡುವದರಿಂದ ಆಯುಷ್ಯ, ಬಲ, ಆರೋಗ್ಯ ಮೊದಲಾದವುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುವವು. (೨೦) ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಸದಾ ಏಕಾಗ್ರವಾಗಿಡಿರಿ. ಮತ್ತು "ನನ್ನ ನರೋಪನರಗಳಲ್ಲಿ ಬಲ, ತೇಜ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ವೀರತೆ, ನಿರ್ಭಯತೆ, ಆರೋಗ್ಯ, ದಯೆ, ಕ್ಷಮೆ, ಶಾಂತಿ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ, ವಿಷಯವೈರಾಗ್ಯ, ಸಾಧುತ್ವ, ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಪ್ರವೇಶಮಾಡುತ್ತಿರುವವು. ಮತ್ತು ನನ್ನ ಉನ್ನತಿಯಾಗುತ್ತಿರುವದು" ಎಂಬ ದೃಢಭಾವನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿರಿ. ಇಂತಹ ದೃಢಭಾವನೆಯಿಂದ ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ನೀವಾದರೂ ಹಾಗೆಯೇ ಆಗುವಿರಿ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ವಾಸವಿರಲಿ.

೩೫ನೇ ನಿಯಮ :— ಸೂರ್ಯಭೇದನ ವ್ಯಾಯಾಮ

೧. ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ:— ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶೀತಜಲದಿಂದ ಘರ್ಷಣ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಕವಾಯತು ಮಾಡುವ ಮನುಷ್ಯನಂತೆ ಆಪಾದಮಸ್ತಕ ಒಂದೇ ರೇಷೆಯಲ್ಲಿ ಸರಳವಾಗಿ ನಿಂತು ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಅದೇ ಉದಯಿಸುತ್ತಿರುವ ಶ್ರೀ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಿರಿ. ಆ ಮೇಲೆ

೨. ಊರ್ಧ್ವ ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ:— ಊರ್ಧ್ವ ನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಮಾಡಿರಿ. ಅಂದರೆ ಜೋಡಿಸಿದ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ನೆಟ್ಟಗೇ ಮೇಲಕ್ಕೊಯ್ದು ಆಕಾಶದ ಕಡೆಗೆ ಮೊಗಮಾಡಿ ನಮಸ್ಕಾರಮಾಡಿರಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಶಕ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಹಿಂದಕ್ಕೊಯ್ಯಿರಿ. ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಬಿಗಿಹತ್ತುವಷ್ಟು

ನಡವನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸಿರಿ. ಮೊಳಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಾದರೂ ಮಣಿಸ ಬೇಡಿರಿ. ಇವೆಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವವುಳ್ಳವಿರುವವು. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಯ ರೋಗಗಳು ಇಲ್ಲದಂತಾಗುವವು. ಶೌಚಕ್ಕೆ ಸಾಫಾಗುವದು, ನಡುವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವದು, ವೀರ್ಯದೋಷವು ಇಲ್ಲದಾಗುವದು, ಮತ್ತು ಪೃಷ್ಠಭಾಗವು ನಿರ್ದೋಷವಾಗುವದು. ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಯಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಅರ್ಧ ಸೇಕಂದಿನ ತನಕ (ಮಿನಿಟಲ್ಲ) ನಿಂತು, ಕೂಡಲೇ

೩. ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ :— ಹಸ್ತಪಾದಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಿರಿ. ಅರ್ಥಾತ್ ಮೇಲಕ್ಕೊಯ್ದ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆಲೇ ಕೆಳಗೆ ತರ್ರಿ. ಮತ್ತು ಮೊಳ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಾದರೂ ಮಣಿಸದೆ ಎರಡೂ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಕಾಲುಗಳ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಿಗೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿಡಿರಿ. (ಹೀಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಮೊದಮೊದಲು ಕಾಲುಗಳು ಮಣಿಯುವವು. ಆದರೆ ನಾಲ್ಕೆಂಟು ದಿನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮೊಳಕಾಲುಗಳು ಮಣಿಯುವದು ನಿಂತುಹೋಗುವದು.) ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಶಕ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಒಳಗೆ ಆಕರ್ಷಣ ಮಾಡಿರಿ. ಮತ್ತು ತಲೆ ಯನ್ನು ಎರಡೂ ಮೊಳಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿರಿ. ಇವೆಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದವಿರುವದರಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಮಾಡುವದು ಆವಶ್ಯಕವದೆ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಮೀನುಗಂಡಗಳೂ ಮತ್ತು ತೊಡೆಗಳೂ ನಿರ್ದೋಷ ವಾಗುವವು. ಮತ್ತು ನಡವು ದೃಢವಾಗುವದು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸೇಕಂದು ನಿಂತು ಮುಂದೆ

೪. ಏಕಪಾದಪ್ರಸರಣಾಸನ :— ಏಕಪಾದಪ್ರಸರಣಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಿರಿ. (ಆದರೆ ಮೊಳಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಹ ಮಣಿಸಬೇಡಿರಿ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿಯ ತತ್ವವನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿರಿ). ತರುವಾಯ

೫. ದ್ವಿಪಾದಪ್ರಸರಣಾಸನ :— ದ್ವಿಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಿರಿ. ಅಂದರೆ ಎರಡನೇ ಕಾಲನ್ನು ಸಹ ಹಿಂದಕ್ಕೊಯ್ಯಿರಿ. ಮತ್ತು ಹೆಬ್ಬೆರಳಿಗೆ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನೂ, ಹಿಮ್ಮಡಿಗೆ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನೂ ಹಚ್ಚಿ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಜೋಡಿಸಿ ಮೊಳಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಣಿಸದೇ ನೆಟ್ಟಗೇ ಸರಳವಾಗಿಡಿರಿ. ಮುಂದೆ

೬. ಭೂಧರಾಸನ:— ಭೂಧರಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಿರಿ. ಅಂದರೆ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಶಕ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಹಿಂದಕ್ಕೊಯ್ಯಿರಿ. ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನೂ ಮತ್ತು

ಅಂಗಾಲನ್ನೂ ಪೂರಾ ನೆಲಕ್ಕೂರಿರಿ. ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಕೂಡಿರಲಿ. ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಶಕ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಒಳಗೆ (ಆಕಳಿಸಿರಿ) ಆಕರ್ಷಣ ಮಾಡಿರಿ. ಗದ್ದವನ್ನು ಕಂಠಮೂಲ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪನಮಾಡಿರಿ. ಮತ್ತು ಮೊಳಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಾದರೂ ಮಣಿಸಬೇಡಿರಿ. ಇದರಲ್ಲಿಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ರಿಯೆಯು ಲಾಭದಾಯಕವದೆ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮೀನುಗಂಡಗಳು ದೊಡ್ಡವಾಗಿ ನಿರ್ದೋಷವಾಗುವವು. ಕಂಠ ದೋಷವು ದೂರಾಗುವದು. ಶೌಚಕ್ಕೆ ಸಾಫಾಗುವದು. ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ನಡುವೆ ಸರಾಸರಿ ಎರಡು ಗೇಣು ಅಂತರವಿರಲಿ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸೇಕಂದದ ತನಕಿದ್ದು ಮುಂದೆ

೭. ಸಾಷ್ಟಾಂಗ ಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನ :— ಸಾಷ್ಟಾಂಗಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನ ವನ್ನು ಹಾಕಿರಿ. ಈ ಆಸನ ಮಾಡುವಾಗ ಎರಡು ಕಾಲು, ಎರಡು ಕೈ, ಎರಡು ಮೊಳಕಾಲು, ಎದೆ, ಮತ್ತು ಮಸ್ತಕ, ಈ ಅಷ್ಟಾಂಗಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ನೆಲಕ್ಕೆ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಹ ಹಚ್ಚಗೊಡಬೇಡಿರಿ. ಅದರ ಸಲುವಾಗಿ ಶಕ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಹೊಟ್ಟೆ ಯನ್ನು ಒಳಗೆ ಆಕಳಿಸುವದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವದೆ. ಯಾಕಂದರೆ ಅದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯು ನಿರ್ದೋಷವಾಗಿ ಶೌಚಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೇ ಸಾಫಾಗುವದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಎದೆಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವದೂ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚದಿರುವದೂ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿಯ ಮುಖ್ಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳಾಗಿವೆ. ಎಷ್ಟೋ ಜನರು ಎದೆಯ ಸಂಗಡ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸಹ ನೆಲಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದಂತೆ ಹಚ್ಚುವರು. ಇದು ಒಳ್ಳೇದಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವದು ಅವರ ದುರ್ಬಲತೆಯ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ. ಗಣಪ್ಪನ (ದೊಡ್ಡ) ಹೊಟ್ಟೆಯುವರ ಸಲುವಾಗಿ ಈ ಸೂರ್ಯಭೇದನ ವ್ಯಾಯಾಮವು ದಿವ್ಯೌಷಧವಾಗಿದೆ. ಕೇವಲ ಎದೆಯನ್ನಷ್ಟು ನೆಲಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಶಕ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಒಳಗೆ ಆಕರ್ಷಣ ಮಾಡಿದರೆ ಅದು (ಹೊಟ್ಟೆಯು) ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ಸಣ್ಣದಾಗುವದು. ಎದೆಯು ಅಗಲಾಗುವದು. ಉದರರೋಗವಿಲ್ಲದಾಗಿ ಶೌಚಕ್ಕೆ ಸಾಫಾಗುವದು. ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಅನುಭವ ತಕ್ಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಈ ರೀತಿ ಒಂದು ಸೇಕಂದಿದ್ದು, ಮುಂದೆ

೮. ಸರ್ಪಾಸನ :— ಸರ್ಪಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಿರಿ. ಅಂದರೆ ಎದೆ ಯನ್ನು ಹಾವಿನಂತೆ ಮುಂದೆ ತಂದು, ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಶಕ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು

ಹಿಂದಕ್ಕೊಯ್ಯಿರಿ. ಆಕಾಶದ ಕಡೆಗೆ ನೆಟ್ಟಗೇ ಮೊಗ ಮಾಡಿರಿ. ತೊಡೆಗಳನ್ನೂ ಮತ್ತು ಮೀನುಗಂಡಗಳನ್ನೂ ನೆಟ್ಟಗೇ ಸರಳ ಮಾಡಿರಿ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಕಾಲು–ನಡು–ಹೊಟ್ಟೆ–ಎದೆ–ಕುತ್ತಿಗೆಗಳಲ್ಲಿಯ ಎಲ್ಲ ದೋಷಗಳು ಬಲು ಬೇಗನೇ ದೂರಾಗುವವು. ಮತ್ತು ವೀರ್ಯವು ಸ್ಥಿರವಾಗುವದು. ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಅನುಭವ ತಕ್ಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಇದನ್ನು ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ತಿರುಗಿ ಆರನೇ ಆಕೃತಿಯಂತೆ

೯. ಭೂಧರಾಸನ:— ಭೂಧರಾಸನ ಮಾಡಿರಿ. ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೂರಿರಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪಾದರೂ ತಪ್ಪಬೇಡಿರಿ. ಮುಂದೆ

೧೦. ದ್ವಿಪಾದಪ್ರಸರಣಾಸನ:— ದ್ವಿಪಾದಪ್ರಸಾರಣೆ ಮಾಡಿರಿ. (೫ನೇ ಆಕೃತಿ ನೋಡು) ಮುಂದೆ

೧೧. ಏಕಪಾದಪ್ರಸರಣಾಸನ:— ಏಕಪಾದಪ್ರಸರಣಾಸನ ಮಾಡಿರಿ. (ಮೊದಲಿನಂತೆ). ತರುವಾಯ

೧೨. ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ:— ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ ಮಾಡಿರಿ. ಈ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪಾದರೂ ತಪ್ಪಬೇಡಿರಿ. ಇದನ್ನು ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ

೧೩. ಉಪವೇಶನಾಸನ:— ಉಪವೇಶನಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಿರಿ. ಅಂದರೆ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಇದ್ದಲ್ಲಿಯೇ ಇಟ್ಟು ಸ್ಥಳಬಿಟ್ಟು ಸ್ವಲ್ಪಾದರೂ ಕದಲಿಸದೆ ಒಂದು ನಿಮಿಷ, ಶಕ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ನೆಟ್ಟಗೆ ಸರಳವಾಗಿ ಕೂಡಿರಿ. ಈ ಆಸನದಿಂದ ಮೆದುಳು ಬಲವುಳ್ಳದ್ದಾಗುವದು, ನೆಟ್ಟಗಾಗುವದು. ಹಗುರಾದ ಮತ್ತು ಹುರುಳಿಲ್ಲದ (ಸತ್ವವಿಲ್ಲದ) ಮೆದುಳಿನ ಜನರೂ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೂ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಅನುಭವ ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇರಲಿ, ಉಪವೇಶನಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಿದ ಕೂಡಲೆ ಎದ್ದು ಪುನಃ ಮೊದಲಿನಂತೆ

೧೪. ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ:— ನಮಸ್ಕಾರಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಿರಿ. ಮುಂದೆ ಕೂಡಲೇ

೧೫. ಊರ್ಧ್ವನಮಸ್ಕಾರಾಸನ:–ಊರ್ಧ್ವನಮಸ್ಕಾರಾಸನ ಮಾಡಿರಿ.

ಈ ಮೇರೆಗೆ ಸೂರ್ಯಭೇದನ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ೧೫ ಪ್ರಕಾರದ ಆಸನಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಕೇವಲ ೧೫ ಸೇಕಂದುಗಳೆಂದರೆ ಒಂದು ಕಾಲುಮಿನಿಟು ಹತ್ತುವದು. ಅರ್ಥಾತ್ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಒಂದು

ಮಿನಿಟನಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಸಾರೆ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಬರುವದು. ಮತ್ತು ೧೫ ಮಿನಿಟು ಗಳಲ್ಲಿ ೬೦ ಸಾರೆ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಬರುವದು. ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಗನು ಸರಿಸಿ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ತುಸು ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ಮಾಡುವದು ಒಳ್ಳೇ ಹಿತಾವಹವಿರುವದು.೮ ವರ್ಷಗಳ ಹುಡುಗರಿಂದ ೮೦ ವರ್ಷಗಳ ಮುದುಕರ ವರೆಗೆ ಸರ್ವ ಆಬಾಲವೃದ್ಧ ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರಿಗೆ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವು (ಅಥವಾ ನಮಸ್ಕಾರವು) ಅತ್ಯಂತ ಹಿತಕರವದೆ. ಆದರೆ ವಯೋಮಾನದಂತೆ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚುಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವದು ಇಷ್ಟವೂ ಮತ್ತು ಆವಶ್ಯಕವೂ ಆಗಿದೆ. ಕುಂಭಕದಿಂದ ಅಂದರೆ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಗಿಹಿಡಿದು ಮಾಡಿದ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಹೆಚ್ಚು ಗುಣಕಾರಿಯದೆ. ಆದರಿಂದ ಶರೀರವು ಬೇಗನೇ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವದು, ಮತ್ತು ವೀರ್ಯವು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬರುವದು. ದಿನಂಪ್ರತಿ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಾಲರವಿಯ ಕಿರಣಗಳಲ್ಲಿ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ವನ್ನು ನಿಯಮಿತತನದಿಂದ ಮಾಡಿದರೆ ಎಂಟು ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಶರೀರ ದಲ್ಲಿಯೂ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಅಂತರವಾದದ್ದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವದು. ಪ್ರಾತಃಕಾಲದ ಬಾಲರವಿಯ ನವವಿಕಸಿತ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಸಂಗಡ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಸಂಬಂಧವು ಒದಗುವದರಿಂದ ತನುಮನಗಳಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆ ನವಜೀವನವು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವದು. ಓಜ, ತೇಜ, ವೀರ್ಯ, ಬಲ, ಉತ್ಸಾಹ, ಪಾವಿತ್ರ್ಯ ಮತ್ತು ಆನಂದ ಮುಂತಾದವುಗಳ ವೃದ್ಧಿಯು ಕೂಡಲೇ ಆಗಹತ್ತುವದು. ಶುದ್ಧ ಹವೆಯಲ್ಲಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮವಂತೂ ಅಮೃತೋಪಮವೆಂದೇ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವದು. ಶುದ್ಧ ಹವೆಯುಳ್ಳ ಬೈಲ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ (ಉದಾಹರಣಾರ್ಥ) ಊರಹೊರಗೆ, ಸಮುದ್ರತೀರದ ಮೇಲೆ, ನದಿಯ ದಂಡೆಯ ಮೇಲೆ, ತೋಟದೊಳಗೆ, ಹೊಲದೊಳಗೆ, ಅಟ್ಟದ ಮೇಲೆ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮನೆಯಲ್ಲಿ—ಈ ಸೂರ್ಯಭೇದನವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ದಿನಾಲು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರು ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿಯೇ ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅದ್ಭುತ ಪರಿವರ್ತನವಾದದ್ದನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವರು. ಶರೀರವು ಹೃಷ್ಟವೂ, ಪುಷ್ಟವೂ ಬಲಿಷ್ಠವೂ ಆಗುವದು, ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಪವಿತ್ರವೂ, ಪ್ರಸನ್ನವೂ ನಿರ್ಭಯವೂ ಆಗುವದು. ಈ ಸೂರ್ಯಭೇದನ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಯ ಸರ್ವ ವಿಕಾರಗಳು, ತಲೆಯೊಳಗಿನ ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದ ಸರ್ವ ದೋಷಗಳು,

ಕಂಠರೋಗ, ನಡನೋವು, ಗರ್ಭಾಶಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದ ವಿಕಾರಗಳು, ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿಯ ಅಶಕ್ತತೆಯು, ಸಂದುನೋವು, ದಮ್ಮು ಹತ್ತುವದು, ಸ್ವಪ್ನದೋಷ, ವೀರ್ಯದೋಷ ಇತ್ಯಾದಿ ಸರ್ವ ವಿಕಾರಗಳು ಹೇಳಹೆಸರಿಲ್ಲದಂತಾಗುವವು. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಪ್ರಸೂತಿಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ವೇದನೆಯಾಗುವದಿಲ್ಲ; ಸುಲಭಪ್ರಸೂತಿಯಾಗುವದು. ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ತಕ್ಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವೃದ್ಧಾವಸ್ಥೆಯು ಬೇಗನೆ ಬರುವದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರು ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ವೀರ್ಯವಂತರೂ ಮತ್ತು ಪುರುಷಾರ್ಥಿಗಳೂ ಆಗುವರು. ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ತಿಂದವನಿಗಷ್ಟೇ ಅದರ ರುಚಿಯು ತಿಳಿಯುವದು. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿದವನಿಗೇನೇ ಈ ಎಲ್ಲ ಮಾತಿನ ಅನುಭವವಾಗುವದು. ವರ್ಷಾನುವರ್ಷ ಔಷಧವನ್ನು ತಿಂದು ಬೇಸತ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವೆಂಬ ಔಷಧದಿಂದ ೮-೧೫ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಲಕ್ಷಣ ಚಮತ್ಕಾರವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು, ಮುಂದೆ ತಾನೇ ಸ್ವಸಂತೋಷದಿಂದ ನಮಸ್ಕಾರ ಹಾಕಹತ್ತುವನು; ಮತ್ತು ತಾನೇ ಅದರ ಪ್ರಚಾರಕನಾಗುವನು. ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯೋತ್ಸಾಹಗಳು ಔಷಧದ ಕುಪ್ಪಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಮತ್ತು ಚಹಾದ 'ಕಪ್ಪುಬಸಿ' (ಬಟ್ಟಲ) ಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇರದೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತುಂಬಿತುಳುಕುತ್ತಿರುವವೆಂದು ಸ್ವಾನುಭವದಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗೊತ್ತಾಗುವದು.

'ವೈದಿಕಧರ್ಮ' ಮಾಸಿಕದ ವಿದ್ವಾನ್ ಸಂಪಾದಕರಾದ ಶ್ರೀಯುತ ಸಾತವಳೇಕರರು ಅನ್ನುವದೇನಂದರೆ "ಸಂತಾಕ್ರೂಸ ನಗರದಲ್ಲಿ ಸಮುದ್ರತೀರದಲ್ಲಿ ೫೦, ೬೦ ಜನರು ದಿನಾಲು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿರುವ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವದರ ಸಲುವಾಗಿ ಕೂಡುತ್ತಿರುವರು. ಅವರಲ್ಲಿ ೫೦, ೬೦ ವರ್ಷದ ಮುದುಕರೂ ಇರುವರು ಮತ್ತು ೨೦, ೨೫ ವರ್ಷದ ತರುಣರೂ ಇರುವರು. ದಿನಾಲು ೩೦೦, ೪೦೦ ಅಥವಾ ೫೦೦ ತನಕ ನಮಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು (ಸೂರ್ಯಭೇದನವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವ) ಹಾಕುವವರು ಅವರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಜನರಿರುವರು!

ವಾಯಿಯ ಪ್ರಾಜ್ಞಪಾಠಶಾಲೆಯಲ್ಲಿಯಂತೂ ಅನೇಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಒಂದು ಲಕ್ಷ ಸೂರ್ಯಭೇದನ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವ ಸಂಕಲ್ಪ

ಮಾಡಿರುವರು. ಮತ್ತು ಎಷ್ಟೋ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಈ ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ಕೊನೆಗಾಣಿಸಿ ತಿರುಗಿ ಹೊಸ ಲಕ್ಷವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿರುವರು. ಇಲ್ಲಿ ದಿನಾಲು ೮೦೦, ೯೦೦ ಗಳ ವರೆಗೆ 'ನಮಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು' (ಸೂರ್ಯ ಭೇಧನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ) ಹಾಕುವ ಕೆಲವು ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳಾದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿರುವರು. ಅಲ್ಲಿಯ ಆಚಾರ್ಯರಾದ ವೇ. ಶಾ. ಸ. ನಾರಾಯಣಶಾಸ್ತ್ರಿಯವರು ಸ್ವತಃ ಬಾಲಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳೂ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ಪ್ರಿಯರೂ ಆಗಿರುವದರಿಂದಲೂ, ಎಲ್ಲ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಕಡೆಯಿಂದ ವ್ಯಾಯಾಮಾಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವದರಿಂದಲೂ ಅಲ್ಲಿಯ ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನಿರೋಗಿಗಳೂ ಮತ್ತು ತೇಜಸ್ವಿಗಳೂ ಆಗಿರುವರು. ಅಹಹಾ! ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿಯೂ, ಶಾಲೆಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಮತ್ತು ಊರೂರುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇಂತಹ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಪ್ರಚಾರವಾದರೆ ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ಅಲ್ಪಾವಕಾಶದಲ್ಲಿಯೇ ರೋಗಿ ಭೀರು ಪಾಪಿಗಳ ಬದಲಾಗಿ ಸರ್ವ ಜಗತ್ತಿನ ತುಂಬ ನರವೀರರಾದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೂ ಮತ್ತು ಪುರುಷಾರ್ಥಿಗಳಾದ ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರೂ ನಿರ್ಭಯತೆಯಿಂದ ಅಲೆಯುತ್ತಿರುವದು ಕಂಡುಬರುವದು.

ಬಾಲಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳಾದ ಪ್ರೊಫೆಸರ ಮಾಣಿಕರಾವ ಇವರ ಶ್ರೀ ಜುಮ್ಮಾದಾದಾ ವ್ಯಾಯಾಮಮಂದಿರವೆಂದರೆ ನರಸಿಂಹರನ್ನು ಉತ್ಪನ್ನ ಮಾಡುವ ಪ್ರಚಂಡ ಕಾರಖಾನೆಯೇ ಆಗಿದೆ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಂದಿರದೊಳಗಿಂದ ಹೊರಬೀಳುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸಾಹಸಿಯಾದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಕೇವಲ ಒಂದು ಬಡಿಗೆಯಿಂದ—ಅದೂ ಇರದಿದ್ದರೂ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ—ಶತ್ರುವಿನಿಂದ ತನ್ನ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ ಪೂರ್ಣ ಸಮರ್ಥನಿರುವನು.* ಮತ್ತು ನಮಗೆ ಈಗ ಬೇಕಾಗಿರುವದಾದರೂ ಇಂಥವರೇ ಸರಿ. ನೀವು ಹೀಗೆ ಸಮರ್ಥರಾಗದಿದ್ದರೆ ೧೦-೧೫ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿಯೇ ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡರ ಮತ್ತು ತಾಯಿತಂಗಿಯರ ಅಪಮಾನವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನಿಂದಲೇ ಕಾಣುವ

* ಇಲ್ಲಿಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯೆಂದರೆ ಆರು ವರ್ಷದ್ದಿರುವದು. ಇಷ್ಟು ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕುಸ್ತಿ ಹಿಡಿಯುವದು, ಕುದುರೆಯ ಮೇಲೆ ಕೂಡ್ರುವದು, ದಾಂಡಪಟ್ಟೇ ಆಡುವದು, ಕತ್ತೀ ತಿರುಹುವದು, ಭಾಲೆಯಿಂದಾಡುವದು, ಮಲಗಂಬ ಮುಂತಾದ ಎಷ್ಟೋ ತರದ ವಿದ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾರಾಂಗತರಾಗಿ ಸಿಂಹತುಲ್ಯ ವೀರರೂ ಮತ್ತು ಸಾಹಸಿಗಳೂ ಆಗಿ ನಿರ್ಭಯತೆಯಿಂದ ಹೊರಬೀಳುತ್ತಾರೆ! ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿದ್ಯೆಯು ಬರುವದೆಂಬದು ಸ್ಪಷ್ಟವದೆ. —ಲೇಖಕ

ದುರ್ಧರ ಪ್ರಸಂಗವು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಬರುವದೆಂಬದನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿರಿ. ಮತ್ತು ಈ ಮಾತಿನ ನೆನಪಿಗಾಗಿ ಪದರಿಗೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಗಂಟು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಬರೇ ಒಣ ಹೆಮ್ಮೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತ ಈಗ ರಾಷ್ಟ್ರಘಾತವಾಗುವ ಹೊತ್ತು ಬಂದಿರುವದು.

ಮಹಾತ್ಮಾ ಗಾಂಧಿಯವರ ಶರೀರದುರ್ಬಲತೆಯ ಲಾಭ ತಕ್ಕೊಂಡು ಎಷ್ಟೋ ದಾಂಭಿಕ ಜನರು ತಮ್ಮನ್ನು ಆತ್ಮಬಲಿಷ್ಠರೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ವ್ಯಾಯಾಮಾಭಾವದಿಂದ ರೋಗಿಗಳೂ ಮತ್ತು ಪಾಪಿಗಳೂ ಆಗಹತ್ತಿರುವರು. ಈಗ ರಾಷ್ಟ್ರಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಶರೀರಬಲದ ನಿತಾಂತ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಬೇಗನೇ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಭಯಂಕರ ಆಪತ್ತು ಬರುವದೆಂಬ ಭವಿಷ್ಯವಾಣಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಲಕ್ಷದಲ್ಲಿಡಲಿ. ಮತ್ತು ದಂಭವನ್ನೂ ಮತ್ತು ಒಣ ಹೆಮ್ಮೆಯನ್ನೂ ಮಾಡದೆ ಈಗಿನಿಂದಲೇ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರು ಆತ್ಮ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ಸಲುವಾಗಿ ಸಮರ್ಥರಾಗಲಿಕ್ಕೇಬೇಕು! ಇದರಲ್ಲಿಯೇ ಜೀವದ, ಧರ್ಮದ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರದ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿಯೇ ಆತ್ಮೋದ್ಧಾರವೂ ದೇಶೋದ್ಧಾರವೂ ಉಂಟು! ಸಾಕು! ಇನ್ನು ಇಷ್ಟೇ ಸೂಚನೆಯು ಸಾಕು!!

ಈ ನಮ್ಮ ಪವಿತ್ರ ಸೂಚನೆಯ ಅನಾದರವನ್ನು ಮಾಡುವವನು ಅದರ ಕಟುಫಲವನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುವದು, ಅವನಿಗೆ ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪಬಡುವ ಪ್ರಸಂಗವು ಬಂದೀತು! ಕಣ್ಣಿಗೂ ಹುಬ್ಬಿಗೂ ದೂರಿಲ್ಲ! ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿಯೇ ಅನುಭವವು ಬಂದೀತು! ಆದರೆ ಯಾವನಿಗೆ ಈ ಕಟು ಅನುಭವವು ಬೇಡೆಂದೆನಿಸುವದೋ ಅವನು ಈಗಿನಿಂದಲೇ ತನ್ನ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯ ಸರ್ವ ಸ್ತ್ರೀಯರೂ ಮತ್ತು ಬಾಲಬಾಲಿಕೆಯರೂ ಯಥೋಚಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಗಳ ದ್ವಾರದಿಂದ ಸಶಕ್ತರೂ ಮತ್ತು ಸಮರ್ಥರೂ ಆಗುವಂತೆ ಯತ್ನಮಾಡಲಿಕ್ಕೇಬೇಕು! ಮತ್ತು ತಾನಾದರೂ ಆದರ್ಶರೂಪನಾಗಲಿಕ್ಕೇಬೇಕು. ಯಾವನಾದರೊಬ್ಬ ಉನ್ಮತ್ತ ಪಠಾಣನು ಊರನ್ನು ಸೇರಿ ತೋಳದಂತೆ ಗೋಳಿಬ್ಬಿಸಿ ಎಲ್ಲ ಜನರನ್ನು ಓಡಿಸುವಾಗ ಕುರಿಯಂತೆ ಒದರಿ, ಒರಲಿ ಮರುಗುವದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪ್ಪಾಳಿತನವು ಮತ್ತಾವದಿರುವದು? ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಾಚಿಕೆಗೇಡಿತನದ ಮತ್ತು ಪೌರುಷಹೀನತೆಯ ಮಾತು ಮತ್ತಾವದಿರುವದು? ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೇಡಿತನದ ಮತ್ತು ಪುಕ್ಕತನದ ಸಂಗತಿಯು ಮತ್ತಾವದಿರುವದು? ಇಂಥ ದುರ್ಬಲತೆಗೂ

ಭೀರುಜೀವಿತಕ್ಕೂ ಧಿಕ್ಕಾರ! ಧಿಕ್ಕಾರ!! ಏನು, ನಿಮಗಿನ್ನೂ ಪರಕೀಯರ ಲತ್ತೆಗಳು ಸಾಕಾಗಿಲ್ಲವೋ? ಅವರು ನಿಮ್ಮ ತಂಗಿತಾಯಂದಿರನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಾರೆ ಅಪಮಾನಗೊಳಿಸುವದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗಿನ್ನೂ ನಾಚಿಕೆ ಬರುವದಿಲ್ಲವೋ? ಏನು, ಬೂಟದೂದಿಕೆಗಳಿಂದ (ಮೆಟ್ಟಿನ ಪೆಟ್ಟಿನಿಂದ) ಅರ್ಧ ಸತ್ತಂತಾದ ಮೇಲೆ ಎಚ್ಚರಾಗುವಿರೇನು? ಮಾನ ಹೋದ ಮೇಲೆ ಇದ್ದೇನು ಸತ್ತೇನು? "ಮಾನ ಹೋದ ಮೇಲೆ ಮರಣ ಬಂದಹಾಗೆ" ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆತುಬಿಟ್ಟಿರೇನು? ಬಂಧುಭಗಿನಿಯರೇ, ಇನ್ನಾದರೂ ಅಡಬಡಿಸಿಕೊಂಡು ಎಚ್ಚರಾಗಿರಿ! ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ದುರ್ಬಲತೆಯ ಸಲುವಾಗಿಯೂ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯಹೀನತೆಯ ಸಲುವಾಗಿಯೂ ಮನಃಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಾಚಿಕೊಳ್ಳಿರಿ! ಮತ್ತು ಇದೇ ಕ್ಷಣದಿಂದ ವೀರ್ಯರಕ್ಷಣಕ್ಕೂ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೂ ಸುರುಮಾಡಿರಿ! ಇದೇ ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮ ಉಪಾಸ್ಯದೇವತೆಯ ಸಾಧುಶಪಥವಾಗಿರುವದು!

ವ್ಯಾಯಾಮವೆಂಬುದು ಬಲು ದೊಡ್ಡ ಮಂತ್ರವು ಮರೆಯದಿರೆಚ್ಚರಿಕೆ

ವ್ಯಾಯಾಮವೆಂಬು ಬಲು ದೊಡ್ಡ ಮಂತ್ರವು ಮರೆಯದಿರೆಚ್ಚರಿಕೆ।
ನ್ಯಾಯದಿ ರಾಷ್ಟ್ರದ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಲು ವ್ಯಾಯಾಮವೆಚ್ಚರಿಕೆ ॥ ೧ ॥

ವೀರ್ಯವು ಹೋಗಲು ಕಾರ್ಯವು ಸಾಗದು ನಿಶ್ಚಯವೆಚ್ಚರಿಕೆ
ಧೈರ್ಯದಿ ಶೌರ್ಯದಿ ಕಾರ್ಯವ ಮಾಡಲು ವ್ಯಾಯಾಮವೆಚ್ಚರಿಕೆ ॥ ೨ ॥

ಶಕ್ತಿಯು ಇದ್ದರೆ ಕಾರ್ಯವು, ಬುದ್ಧಿಯು, ಸತ್ಯವಿದೆಚ್ಚರಿಕೆ
ಶಕ್ತಿಯ ಗಳಿಸಲು ವ್ಯಾಯಾಮಮಂತ್ರವು ನಿತ್ಯದೊಳೆಚ್ಚರಿಕೆ ॥ ೩ ॥

ತ್ಯವು, ವ್ಯಾಯಾಮಮಂತ್ರವು ಸ್ತುತ್ಯವು; ಲೋಕದೊಳೆಚ್ಚರಿಕೆ
ಚಿತ್ತಕೆ ಶಾಂತಿಯು, ದೇಹಕೆ ಸೌಖ್ಯವ, ಕೊಡುವದಿದೆಚ್ಚರಿಕೆ ॥ ೪ ॥

ಕಪಿಗಳ ರಕ್ಷಿಸಿ, ದೈತ್ಯರ ಶಿಕ್ಷಿಸಿ, ಹನುಮ ತಾ "ನೆಚ್ಚರಿಕೆ
ಜಪಿಸಿರಿ ವ್ಯಾಯಾಮಮಂತ್ರವ ತಪ್ಪದೆ" ಹೇಳಿರುವನೆಚ್ಚರಿಕೆ ॥ ೫ ॥

ಭೀಮನು ಕೌರವಸೇನೆಯ ಹೊಡೆಯುತ ಹೇಳುವ "ನೆಚ್ಚರಿಕೆ
ನೇಮದಿ ವ್ಯಾಯಾಮಲಗುಡವ ಹಿಡಿಯಿರಿ ಮಾನವರೆಚ್ಚರಿಕೆ" ॥ ೬ ॥

ಶಕ್ತಿಯು, ರಾಷ್ಟ್ರದ ಭಕ್ತಿಯು, ವ್ಯಾಯಾಮಮಂತ್ರದೊಳೆಚ್ಚರಿಕೆ || ೭ ||

ಖ್ಯಾತಿಯು, ಚಿತ್ತಕೆ ಸ್ಥೈರ್ಯವ, ಪಡೆಯಲು ವ್ಯಾಯಾಮವೆಚ್ಚರಿಕೆ
ಮಾತೆಯ ಸೇವಿಸೆ, ಚಿಂತೆಯನಳಿಯಲು ವ್ಯಾಯಾಮವೆಚ್ಚರಿಕೆ || ೮ ||

ಕಾಯಿರಿ ವ್ಯಾಯಾಮಮಂತ್ರವ ಸಾಯುವ ಪರ್ಯಂತರೆಚ್ಚರಿಕೆ
ವ್ಯಾಯಾಮವೆಂಬುದು ಬಲುದೊಡ್ಡ ಮಂತ್ರವು ಮರೆಯದಿರೆಚ್ಚರಿಕೆ || ೯ ||

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಯಾಮ

೪೮. ಮಾ. ವೃ. || ಆವುದು ಶಕ್ತಿಯಾಗರವು, ತೇಜದಾಗರವು, ಸೌಖ್ಯಸಾಗರಂ
ಆವುದು ತೋಷಮೂಲವತಿ ದುಃಖಪಹಾರಿಯು, ರೋಗಶೂಲವು,
ಆವುದರಿಂದೆ ನಿತ್ಯವು ಪೆಸರ್, ಸಫಲಂ ಸಲೆ ಮರ್ತ್ಯಜೀವನಂ,
ಆ ವರಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನೆ ಪಾಲಿಸು ಪಾಲಿಸು ನೀನು ಬಾಲಕಾ || ೧ ||

ಸಚ್ಚರಿತರ್ ಸುಶೀಲರು ಶುಭಾನ್ವಿತರಾಹವಮಲ್ಲಮಲ್ಲರೆಂ
ದಚ್ಚರಿಯನ್ನು ಚಿತ್ತದಲಿ ಪುಟ್ಟಿಸುವಾ ವರರಾಮಲಕ್ಷ್ಮಣರ್
ನಿಚ್ಚದೊಳಾವುದನ್ನು ಕರಮಿಚ್ಛೆಯಲಿಟ್ಟತಿ ಪೂಜ್ಯರಾದರಾ
ಕಚ್ಚೆಯನಿಚ್ಛೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಡದಿಟ್ಟಿರುಯಿಟ್ಟಿರು ನೀನು ಬಾಲಕಾ || ೨ ||

ಚ. ಮಾ. ವೃ. || ಗುಳಿಗೆಯ ನುಂಗಿ, ಪಾಕವನು ಸೇವಿಸಿ, ಮತ್ತೆ ರಸಾಯನೌಷಧಂ
ಗಳ ಕುಡಿದುಬ್ಬಿ, ಮಾತ್ರೆಗಳ ಸೀಯನೆ ನೋಡಿ, ವಿಚಾರಗೆಟ್ಟು ಮ
ತ್ತಲೆಯುತ ಚೂರ್ಣ ಲೇಹಗಳ ಮುಕ್ಕಿಯು ನೆಕ್ಕಿಯು ನಿನ್ನ ರೋಗದಿಂ
ದುಳಿಯದೆ ಸಾಯ್ವುದೇತಕೆಲೆ ನೀ ವ್ಯಯವಿಲ್ಲದ ಶಕ್ತಿ (ದಂಡ) ಮಾಳ್ಪುದೈ || ೩ ||

ಬಿಡು ಚಹಪಾನವನ್ನು, ವನಿತಾಜನಮೋಹವ, ಧೂಮ್ರಪಾನಮಂ,
ಕಡಿಕಡಿ ರೋಗಮಂ ಕುಡಿಯುತಾಕಳ ಹಾಲನು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ನೀ
ಗಡ! ಬೆಳೆಸಾಯುವಂ ಗಳಿಸು ವಿದ್ಯೆಯ, ಮಾಡು ಪರೋಪಕಾರಮಂ,
ಕಡುಶುಭಕಾರ್ಯವನ್ನೆಸಗಿ ಮುಕ್ತಿಯ ಲಾಭವ ಹೊಂದು ಬಾಲಕಾ || ೪ ||

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೆ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೆ, ಆವ ಗವಿಯಲಿ ಕೆಡೆದಿಹೆ ?
ಆವ ಕಡಲಿನ ತಳದಿ ಮಲಗಿಹೆ ಆವ ಮುಗಿಲೊಳಗಡಗಿಹೆ ?
ಆವ ಯೋಗಿಯು ಹಿಡಿದಿಹೆ–ಮ
ತ್ತಾವ ಸೀಮೆಗೆ ನಡೆದಿಹೆ ? ॥ ೧ ॥

ಎಲ್ಲಿ ನಿನ್ನಿಂ ಬೆಳೆದ ಪೂರ್ವದ ಋಷಿಕುಮಾರರು ಬಾಲರು
ಎಲ್ಲಿ ನಿನ್ನಯ ಬಲದಿ ಮೆರೆದಿಹ ಹನುಮಭೀಷ್ಮರು ಚಂಡರು ?
ಎಲ್ಲಿ ನಿನ್ನಯ ಚಾರರು-ಆವ
ರೆಲ್ಲಿ ಆ ಕಡುಧೀರರು ? ॥ ೨ ॥

ಎಲ್ಲಿ ನಿನ್ನಯ ಪೂಜೆಯಿಂದಲಿ ಕಾಯಬಲದಲಿ ಮಿನುಗುವ
ಮಲ್ಲಯುದ್ಧಕೆ ಸುಪ್ತಸಿಂಹವ ಕೆಣಕಿ ಕರೆದದ ಹೊಡೆಯುವ
ಆಗಲದೆದೆಗಳ ಬಾಲರು–ಭಲೆ
ಜಗದ ಕೀರ್ತಿವಿಶಾಲರು ? ॥ ೩ ॥

ನಿನ್ನ ಸೇವಿಸಿ ಬಹಳ ವರುಷವನಳೆದು ಬದುಕಿದ ಬಾಳಿದ
ಚೆಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿಯ ಸುಧೆಯ ಲೋಕಕೆ ಸ್ವರ್ಗಭೋಗವ ತಳ್ಳಿದ
ಋಷಿಗಳೆಡೆಗಳದೆಲ್ಲಿದೆ ? ಅವ-
ರುಸಿರ ಗಾಳಿಯದೆಲ್ಲಿದೆ ? ॥ ೪ ॥

ಕಮಲದಳಗಳು ನಗುವ ನಯನದ, ದುಂಡುಗಲ್ಲದ ಮೀಸೆಯ,
ಅಮಿತ ತೇಜದ, ತೋರಭುಜಗಳ, ನೆಲವ ನಡುಗಿಪ ಕಾಲಿನ
ವೀರನೃಪರೇನಾದರು–ಎದೆ
ಗಾರರೆಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದರು ? ॥ ೫ ॥

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೆ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೆ, ನಿನ್ನ ನಡೆಸದೆ ಕೆಟ್ಟೆವು
ನಿನ್ನ ತೊರೆಯುತ ಷಂಢರಾಗುತ ಜನುಮಭುವಿಯನು ಕೊಟ್ಟೆವು
ಪರರ ಪಾಲಿಗೆ ಬಿಟ್ಟೆವು–ಆದ
ಕರದಿ ಬಳೆಯನು ತೊಟ್ಟೆವು ॥ ೬ ॥

ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗೆ ಸಲ್ಲದಂತಹ ಊಟಉಡಿಗೆಯ ಮಾಡುತ
ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗೆ ಕೂಡದಂತಹ ಆಟಪಾಟವನಾಡುತ
ದಾರಿಯೆಮ್ಮದ ತೊರೆದೆವು—ಕೆಡು
ದಾರಿಯಲಿ ಮೈಮರೆದೆವು ॥ ೭ ॥

ನಿನ್ನ ಕಾಪಿಂ ಬೆಳೆವ ವೀರ್ಯವ ಹಲವು ತೆರದಿಂ ಕಳೆಯುತ
ನಮ್ಮ ಮರಣಕೆ ದಾರಿಯೆಲ್ಲವ ನಮ್ಮ ಶ್ರಮದೊಳೆ ಅಗೆಯುತ
ಕೆಡುವೆವಿಂದಿನ ಹುಡುಗರು—ಒಳ
ಗಡೆಯೆ ಕೊಳೆಯುತಲಿರುವೆವು ! ॥ ೮ ॥

ಕಣ್ಣು ಕೆನ್ನೆಗಳಾಳಕಿಳಿದಿರೆ ಕಾಲು ಕೈ ಎಲುಬಾಗಿರೆ
ಮೃತ್ಯುಮಂದಿರಕೇರ್ವ ಏಣಿಯು ಎದೆಯಯಮಿಕೆಗಳಾಗಿರೆ
ತೋರ್ವನಿಂದಿನ ವೀರನು—ಅವ
ನಾರು ತಂದೆಯ ಧೀರನು ? ॥ ೯ ॥

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೆ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೆ, ನೋಡು ಇಂದಿನ ರೀತಿಯ
ನೋಡಲಾರೆಯ ಭರತಕುವರರ ಇಂದಿನೀ ದುರವಸ್ಥೆಯ
ತಿದ್ದುವವರಾರವರನು—ತಾ
ಬುದ್ಧಿಯೀಯನೆ ದೇವನು ? ॥ ೧೦ ॥

ಬಂದು ನೀನಿನ್ನೊಮ್ಮೆ ಬಾಲರ ಮುಖಕೆ ತೇಜವನೂಡಿಸು
ಕುಂದಿದವಯವಗಳಿಗೆ ಹೊಸನೆತ್ತರವನಿತ್ತವರೆಬ್ಬಿಸು
ಮತ್ತೆ ನೀ ಹುರಿದುಂಬಿಸು—ಈ
ಸತ್ತ ಬಾಳನು ಮಲಗಿಸು ॥ ೧೧ ॥

—ಹುಲಿಮನೆ ಕಾಳೆ ತಿಮ್ಮಪ್ಪ, ಹೊಸಮನೆ

ತರುಣರೇ ಏಳಿರಿ ! ಜಾಗ್ರತರಾಗಿರಿ !!

ತರುಣರೆ, ಏಳಿರಿ ಭರದಿಂದೀಗಳೆ ಗರಡೀಸಾಧಕಕೆ
ಶರೀರ ಬಲಿಸಿರಿ ಶಕ್ತಿಯ ಪಡೆಯಿರಿ ಮುಕ್ತಿಯ ಸಾಧನಕೆ ॥ ೧ ॥

ಸಾವನು ತೆಗೆಯುವ ಲೋಡನು ತಿರುಹುತ ಮಲಗಂಬಾಡುವದೈ
ಭೀಮನಂದದಿ ಬಲವನು ಬೆಳೆಸುತ ಸುಖವನು ಪೊಂದುವದೈ ॥ ೨ ॥

ಸಾಮುನು ತೆಗೆಯುವ ಸಾಧನದಿಂದಲಿ ಎದೆಯಗಲಾಗುವದೈ
ಪ್ರೇಮದಿಂದಲಿ ಸಾಧಕ ಮಾಡಲು ಶಕ್ತಿಯು ಬೆಳೆಯುವದೈ ॥ ೩ ॥

ಲೋಡನು ತಿರುಹುವ ರೂಢಿಯ ಮಾಡಲು ರಟ್ಟೆಯು ಬಲಿಯುವದೈ
ಓಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ನಿಯಮದಿ ಮಾಡಲು ತೇಗದು ಕಳೆಯುವದೈ
॥ ೪ ॥

ಲಾಗವ ಹೊಡೆಯುತ ಮಲಗಂಬಾಡಲು ತೊಡೆಗಳು ಬಲಿಯುವವೈ
ಬೇಗನೆ ಸಕಲರು ಸಾಧಕ ಮಾಡುತ ಶರೀರ ಬಲಿಸುವದೈ ॥ ೫ ॥

ಚಡ್ಡೀ ಹಾಕುತ ಸಡ್ಡನು ಹೊಡೆಯುತ ಕುಸ್ತೀಯಾಡುವದೈ
ಅಡ್ಡಹಾದೀ ಹಿಡಿಯದೆ ಬೇಗನೆ ಕಸುವನು ಗಳಿಸುವದೈ ॥ ೬ ॥

ವೀರ್ಯರಕ್ಷಣೆ ಮೋದದಿ ಮಾಡುತ ಬಲವನು ಬಲಿಸುವದೈ
ಧೈರ್ಯ ಸ್ಥೈರ್ಯಗಳೆಲ್ಲವ ದೊರಕಿಸಿ ಸುಖವನು ಪೊಂದುವದೈ ॥ ೭ ॥

ಚಹಾ ಚುಟ್ಟಾ ಇವುಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ಛೀ ಛೀ ಅನ್ನುವದೈ
ಅಹಾ! ಹಾಲೂ ಹಣ್ಣೂ ಸಾತ್ವಿಕ ಅನ್ನವ ತಾ ತಾ ಅನ್ನುವದೈ ॥ ೮ ॥

ದುಷ್ಟ ಚಟಗಳನೆಲ್ಲಾ ಬಿಸುಡುತ ಕಸುವನು ಗಳಿಸುವದೈ
ಶಿಷ್ಟರ ಶೀಲದಿ ನಡೆಯುತ ಧರೆಯಲಿ ಧನ್ಯತೆ ಪೊಂದುವದೈ ॥ ೯ ॥

ಕಳೆಯದು ಪೋಗಿದೆ ಆ ಕಳೆ ಪಡೆಯಲು ಆಕಳ ಸಾಕುವದೈ
ತಾಲಿಂ ಮಾಡುತ ಹಾಲನು ಕುಡಿಯುತ ಶಕ್ತಿಯ ಬಲಿಸುವದೈ ॥ ೧೦ ॥

ಕನ್ನಡನಾಡಿನ ಸೇವೆಯ ಮಾಡಲು ಕಸುವನು ಗಳಿಸುವದೈ
ಉನ್ನತಕೀರ್ತಿಯ ಪಡೆಯುತ ಜಗದಲಿ ಸುಖವನು ಪೊಂದುವದೈ ॥ ೧೧ ॥

ತನುವನು ಮನವನು ಧನವನು ಈಯುತ ಜನಹಿತ ಮಾಡುವದೈ
ಅನುದಿನ ಈಶನ ನಾಮವ ನೆನೆಯುತ ಮುಕ್ತಿಯ ಪಡೆಯುವದೈ ॥ ೧೨ ॥

ಕನ್ನಡಬಂಟರೆ, ಭರದಿಂದೇಳಿರಿ ಗರಡೀಸಾಧಕಕೆ
ಮನ್ನಣೆ ಪಡೆಯುತ ಜಗದಲಿ ಬಾಳಲು ಶಕ್ತಿಯ ಪಡೆವುದಕೆ ॥ ೧೩ ॥

—ಮಡಿವಾಳೇಶ್ವರಸುತ, ಕುರಗುಂದ

*

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೇ ಜೀವನ—ವೀರ್ಯನಾಶವೇ ಮೃತ್ಯು

ಚಿತ್ರಾವಲಿ—ಪರಿಶಿಷ್ಟ

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೇ ಜೀವನದ ಮೊದಲನೆಯ ಆವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವದ ಐದು ಆಸನಗಳ ಕ್ರಮವನ್ನು ಮಾತ್ರ ವಿವರಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತವಾದ ಇಪ್ಪತ್ತುನಾಲ್ಕು ಆಸನ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಈ ವಿವರಣೆಯ ಕ್ರಮಾನುಸಾರ ವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಆಸನ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದೆ.

ಆಸನಗಳು

೧. **ಶೀರ್ಷಾಸನ:** ವಿಧಾನ ಪುಟ ೨೦೬ರಲ್ಲಿ.

೨. **ವಲಿತಪಾದ ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ**: ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿ, ಕಾಲು ಗಳನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ, ಬೆನ್ನಿಗೆ ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಆಧಾರ ಕೊಟ್ಟು, ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಶರೀರವನ್ನು ನೀಟಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವದು. ಅನಂತರ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸಿ ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ ಬಲದಿಂದ ಎಡಕ್ಕೆ ಟೊಂಕಕ್ಕೆ ಮಡಿಕೆ ಬೀಳು ವಂತೆ ತಿರುಗಿಸುವದು.

೩. **ಪೃಷ್ಠವಲಿತ ವೃಕ್ಷಾಸನ**: ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನೂ ಎರಡು ಕಡೆ ಪಸರಿಸಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಿಲ್ಲಿನಂತೆ ಮಣಿದು ಒಮ್ಮೆ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಬಲಹಿಮ್ಮ ಡಕ್ಕೂ ಒಮ್ಮೆ ಎಡಗೈಯನ್ನು ಎಡಹಿಮ್ಮಡಕ್ಕೂ ಮುಟ್ಟಿಸಲು ಯತ್ನಿಸ ಬೇಕು.

೪. **ಪೃಷ್ಠವಲಿತ ಹನುಮಾನಾಸನ:** ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದ ಮುಂದಿಟ್ಟು ಮಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಡಿಚಿ, ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದೆ ನೀಟಾಗಿಸಿ, ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಮೇಲೆತ್ತಿ, ದೃಷ್ಟಿ ಆಕಾಶದ ಕಡೆಗಾಗುವಂತೆ ಹಿಂದೆ ಬಾಗಬೇಕು; ಆಮೇಲೆ ಕೈ ಮಣಿಸದೆ ನೆಲದವರೆಗೆ ತಂದು ಕಾಲನ್ನು ಚದರಿಸದೆ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಹಾಗೇ ಹೊರಳಿಸಿ, ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮಂಡೆ ಯಲ್ಲಿ ಮಡಿಚಬೇಕು, ಹಾಗೂ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದೆ ನೀಟಾಗಿಸಬೇಕು. ಕಾಲು ತಿರುಗಿಸುವಾಗ ಕೈಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸುತ್ತ ವರ್ತುಲಾಕಾರ

ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ಮುಖ ಮತ್ತು ಶರೀರವನ್ನು ಪೂರ್ಣ ತಿರುಗಿಸಿ ಶಕ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಹಿಂದೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ಹೀಗೆ ೪-೫ ಸಲಮಾಡಿ ಬಳಿಕ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು ಅದೇ ರೀತಿ ಮಾಡುವದು.

೫. **ಸಿದ್ಧಾಸನ** : ವಿಧಾನ ಪುಟ ೨೦೪ರಲ್ಲಿ.

೬. **ಪದ್ಮಾಸನ** : ವಿಧಾನ ಪುಟ ೨೦೫ರಲ್ಲಿ.

೭. **ಸೋಡ್ಡಿಯಾನ ಪದ್ಮಾಸನ:** ಪದ್ಮಾಸನವನ್ನು ಹಾಕಿ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಮುಂಡೆಗಳ ಮೇಲಿರಿಸಬೇಕು ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊರ ಹಾಕಿ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಳಗೆ ಹೊರಗೆ ಒಳಗೆ ಹೊರಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಬಳಿಕ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮತ್ತೆ ಹೊರಹಾಕಿ ಪುನಃ ಪುನಃ ಹೀಗೆ ಮಾಡಬೇಕು.

೮. **ಬದ್ಧಪದ್ಮಾಸನ** : ವಿಧಾನ ಪುಟ ೨೦೫ರಲ್ಲಿ.

೯. **ಉತ್ಥಿತ ದ್ವಿಪಾದಾಸನ:** ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ೪೫ ಅಂಶದ ಕೋನವಾಗುವಂತೆ ಎತ್ತಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಕದಂತೆ ಮೇಲಕ್ಕೂ ಕೆಳಕ್ಕೂ ಮಾಡುವದು.

೧೦. **ಉತ್ಥಿತ ಏಕೈಕ ಪಾದಾಸನ** : ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿ, ಒಂದು ಕಾಲನ್ನು ೨೦ಅಂಶ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲನ್ನು ೪೫ ಅಂಶ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಕದಂತೆ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ಮಾಡುವದು.

೧೧. **ಉತ್ಥಿತ ಹಸ್ತಮೇರುದಂಡಾಸನ:** ಕೈ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ರೇಷೆಯಲ್ಲಿ ನೀಟಾಗಿಟ್ಟು ಅಂಗಾತ ಮಲಗಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎತ್ತಿ ಕಾಲಿನ ಕಡೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ಇದೇ ರೀತಿ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮಾಡುವುದು.

೧೨. **ಜಾನುಸ್ಪೃಷ್ಟ ಭಾಲಮೇರುದಂಡಾಸನ:** ಮೇಲಿನಂತೆ ಆಸನಮಾಡಿ, ಎಡಗಾಲನ್ನೊಮ್ಮೆ ಬಲಗಾಲನ್ನೊಮ್ಮೆ ಮಡಿಚಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಣೆಗೆ ತಗಲಿಸುವುದು; ಇನ್ನೊಂದು ನೀಟಾಗಿ ಇಟ್ಟಿರುವುದು.

೧೩ **ಮತ್ಸ್ಯಾಸನ** : ಪದ್ಮಾಸನ ಹಾಕಿ ಮಲಗುವುದು. ಅಂಗುಷ್ಠಗಳನ್ನು ಕೈಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು, ತೊಡೆಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿಟ್ಟು, ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಭಾರಹಾಕಿ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಬೆನ್ನು ಮಣಿಸಬೇಕು.

೧೪. **ಏಕೈಕಪಾದ ಚಕ್ರಾಸನ:** ಎರಡೂ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಪೃಷ್ಠದಡಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು, ಬೆನ್ನ ಮೇಲೆ ಮಲಗುವುದು. ಒಂದು ಕಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ ಮಂಡಿಯನ್ನು ಎದೆಯ ವರೆಗೆ ಒಯ್ದು, ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲನ್ನು ನೀಟಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಎತ್ತಿ, ಸಾಯಕಲ್ ನಡೆಸುವ ಹಾಗೆ ಕಾಲು ಚಲಿಸತಕ್ಕದ್ದು.

೧೫. **ಪಾದಪಾರ್ಶ್ವ ಚಾಲನಾಸನ:** ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಎರಡೂ ಮಗ್ಗಲು ಒಂದೇ ರೇಖೆಯಲ್ಲಿ ಚಾಚಿ ಅಂಗೈ ನೆಲಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವುದು; ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನಡುವಿನಿಂದ ಲಂಬವಾಗಿ ಎತ್ತುವುದು. ಆಮೇಲೆ ತಲೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಚಲಿಸದೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕಾಟಕೋನದಲ್ಲಿಯೇ ಎಡಮಗ್ಗಲೊಮ್ಮೆ ಬಲಮಗ್ಗಲೊಮ್ಮೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನೆಲದವರೆಗೆ ಒಯ್ಯುವುದು. ದೃಷ್ಟಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಆಕಾಶದತ್ತಿರಬೇಕು.

೧೬. **ಪೃಷ್ಠಾಸನ:** ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಮಂಡೆಗಳನ್ನು ಎದೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ, ಕೈಗಳಿಂದ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಹಿಂದಕ್ಕೂ ಮುಂದಕ್ಕೂ ಒಂದೇ ಸವನೆ ಜೋಲುತ್ತ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಂತೆ ಬಂದು ಪುನಃ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಬರುವುದು.

೧೭ **ಶಲಭಾಸನ:** ಕೈಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ನೀಟಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಗದ್ದವನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ, ಡಬ್ಬುಮಲಗಿ, ಟೊಂಕದಿಂದ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಶಕ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಹಿಡಿಯುವುದು.

೧೮. **ಅರ್ಧಶಲಭಾಸನ:** ನೀಟಾಗಿ ಡಬ್ಬು ಮಲಗಿ, ಕೈಗಳನ್ನು ನೀಟಾಗಿ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿಡಬೇಕು; ಅಂಗೈ-ಅಂಗಾಲು ಮೇಲಾಗಿರಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿಹಿಡಿದು, ಒಂದಾದ ಮೇಲೊಂದುಕಾಲನ್ನು ಮಂಡೆ ಮಣಿಸದೆ ಐದೈದು ಸಾರೆ ಶಕ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟೂ ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು.

೧೯. **ಭುಜಂಗಾಸನ:** ಮುಂಗಾಲುಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಗಲಿಸಿ, ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಗ್ಗಿಸಿಟ್ಟು, ಸೊಂಟದಿಂದ ಶರೀರವನ್ನು ಶಕ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟೂ ಹಾವಿನಂತೆ ಮೇಲಕ್ಕೂ ಕೆಳಕ್ಕೂ ತರತಕ್ಕದ್ದು.

೨೦. **ಮಯೂರಾಸನ:** ವಿಧಾನ ಪುಟ ೨೦೬ದಲ್ಲಿ.

೨೧. **ಅರ್ಧಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ:** ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಗೆ ಚಾಚಿ ಕುಳಿತು, ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ ಹಿಮ್ಮಡಪನ್ನು ಬಿಂಡಮೂಲ

ದಡಿಯಲ್ಲಿಡುವುದು; ಎಡಗಾಲನ್ನು ಬಲ ಮಂಡೆಯ ಹೊರಬದಿಯಲ್ಲಿಡುವುದು. ಬಲಗೈಯಿಂದ ಎಡಗಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಹಿಡಿದು, ಎಡಗೈಯನ್ನು ಹಿಂದುಗಡೆಯಿಂದ ಬಲದೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಇಡುವುದು.

೨೨. **ಏಕಪಾದಕಂಧರಾಸನ** : ಒಂದು ಕಾಲನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಡಿಚಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು; ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲನ್ನು ಕತ್ತಿನ ಮೇಲಿರಿಸಿ ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದಿಡಬೇಕು. ಹೀಗೆಯೇ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲಿಂದ ಮಾಡುವುದು.

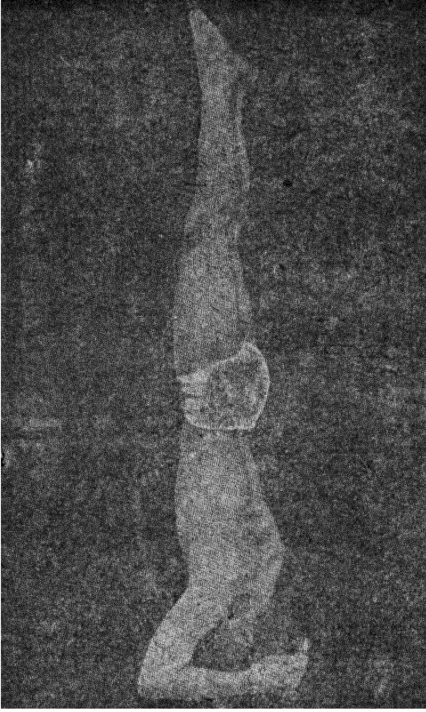
೨೩. **ಪಾದಾಂಗುಲಿ ಹನುಮಾನಾಸನ** : ಎಡಗಾಲ ಹಿಮ್ಮಡ ಎತ್ತಿ ಬೆರಳುಗಳಮೇಲೆ ಗುದದ್ವಾರ ಹಾಗೂ ಅಂಡದ ಕೆಳಗಿನನರ ಹಿಮ್ಮಡದ ಮೇಲೆ ಒರುವಂತೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು; ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡದೊಡೆಯಮೇಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಟೊಂಕದ ಅಥವಾ ಬೆನ್ನಿನ ಹಿಂದೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಎದೆಯುಬ್ಬಿಸಿ ೧ ರಿಂದ ೫ ನಿಮಿಷಗಳ ವರೆಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು. ನಂತರ ಕಾಲು ಬದಲಿಸಿ ಹೀಗೆಯೆ ಮಾಡುವುದು.

೨೪. **ಮುಕ್ತಹಸ್ತ ಕಟಿಚಕ್ರಾಸನ** : ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನಡುವೆ ಎರಡಡಿ ಅಂತರವಿಟ್ಟು ನಿಲ್ಲಬೇಕು; ಟೊಂಕದಲ್ಲಿ ಬಾಗಿ, ಕೈಗಳನ್ನು ನೀಟಾಗಿ ನೆಲದ ವರೆಗೂ ಮುಂದೆ ಚಾಚಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಇಡೀ ಶರೀರವನ್ನು (I, II, III, IV ಈ ದಿಶೆಯಿಂದ) ಬಲದಿಂದ ಎಡಕ್ಕೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸುತ್ತ, ಹಿಂದುಗಡೆ ಶಕ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಮಣಿತವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿ – ಪುನಃ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು; ಹೀಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಮಂಡೆ ಮಣಿಸಬಾರದು. ಹೀಗೆ ೩ ರಿಂದ ೫ ಸುತ್ತು ಮಾಡಬೇಕು; ಬಳಿಕ ವಿರುದ್ಧ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಹೀಗೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಈ ಎಲ್ಲ ಆಸನಗಳಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಎಲ್ಲ ವಿಕಾರಗಳೂ ಇಲ್ಲದಂತಾಗಿ ಕೈ, ಕಾಲು, ಎದೆ, ಸೊಂಟಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುವುವಲ್ಲದೆ ವೀರ್ಯವು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಉಳಿಯುವದು.

ನಮಸ್ಕಾರಾಸನಗಳು ೧ ರಿಂದ ೮

(ವಿಧಾನ ೨೧೨, ೨೧೩, ೨೧೪ನೇ ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ)



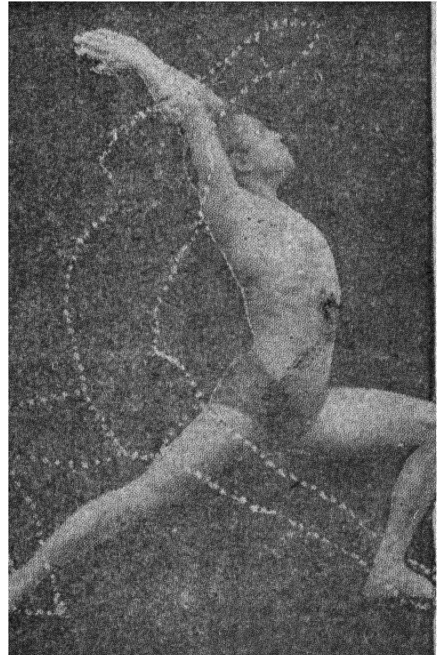
೧ ಶೀರ್ಷಾಸನ



೨ ವಲಿತಪಾದ ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ



೩ ... ವಲಿತ ...

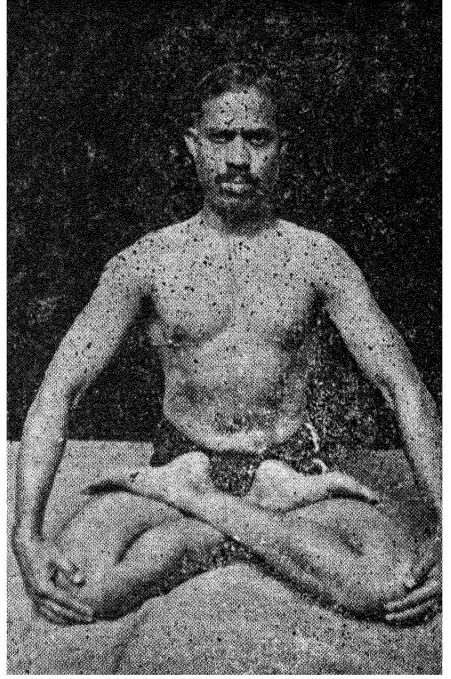


೪ ... ವಲಿತ ಹನುಮನಾಸನ

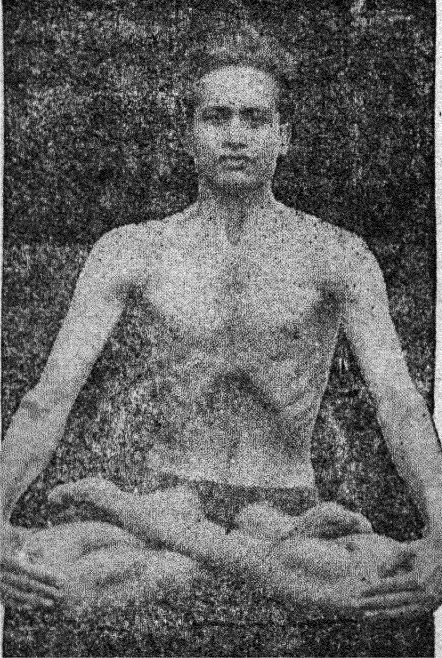
ಆಸನಗಳು



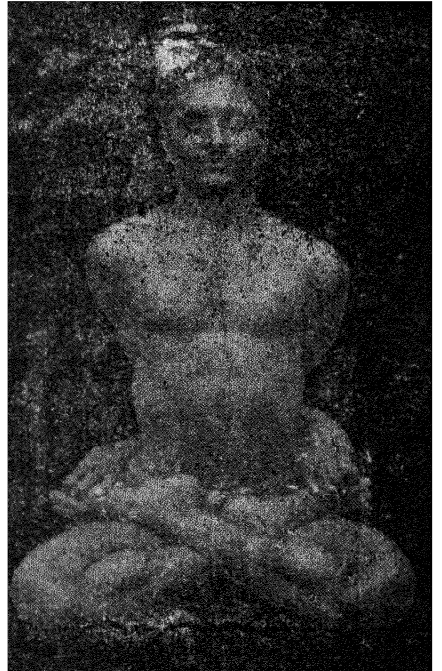
೫ ಸಿದ್ಧಾಸನ



೬ ಪದ್ಮಾಸನ

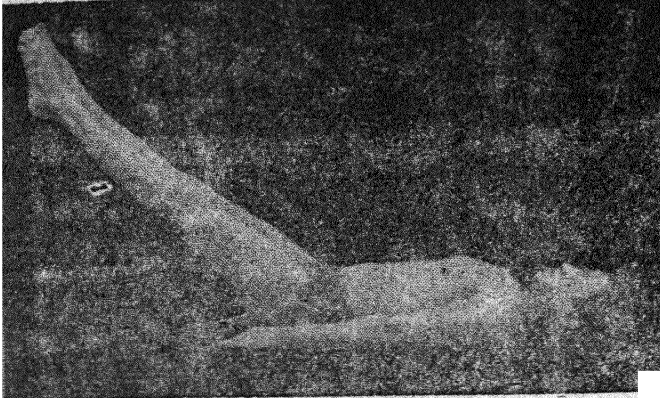


೭ ಸೋಡ್ಡಿಯಾನ ಪದ್ಮಾಸನ



೮ ಬದ್ಧ ಪದ್ಮಾಸನ

೯ ಉತ್ಥಿತ ದ್ವಿಪಾದಾಸನ

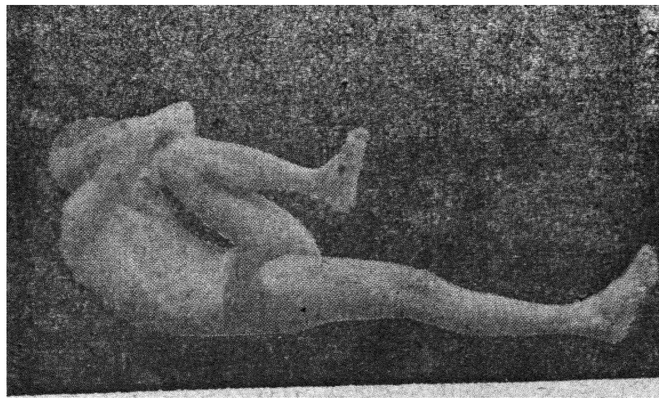


೧೦ ಉತ್ಥಿತ ಏಕೈಕಪಾದಾಸನ

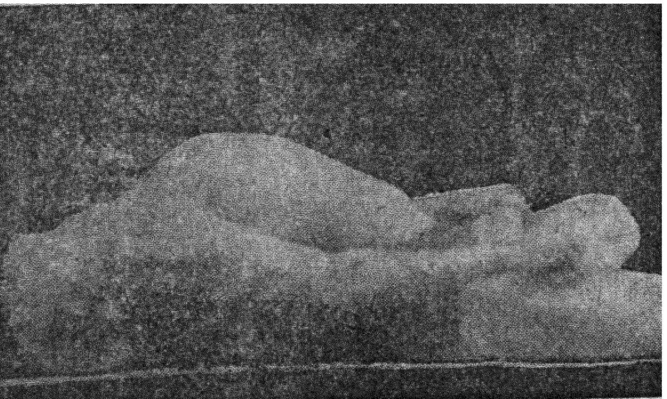




೧೧ ಉತ್ಥಿತ ಹಸ್ತಮೇರುದಂಡಾಸನ



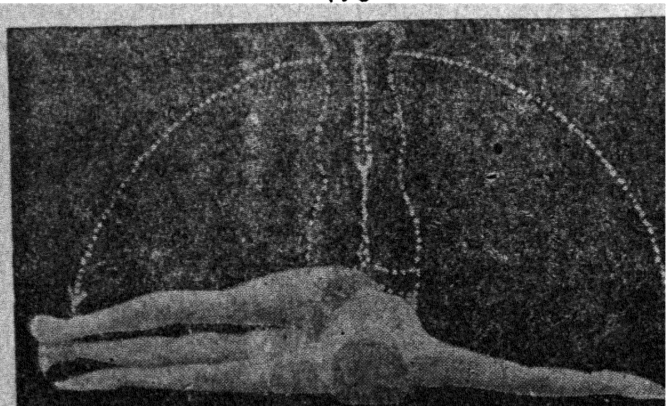
೧೨ ಜಾನುಸ್ಪೃಷ್ಟಭಾಲ ಮೇರುದಂಡಾಸನ



೧೩ ಮತ್ಸ್ಯಸನ



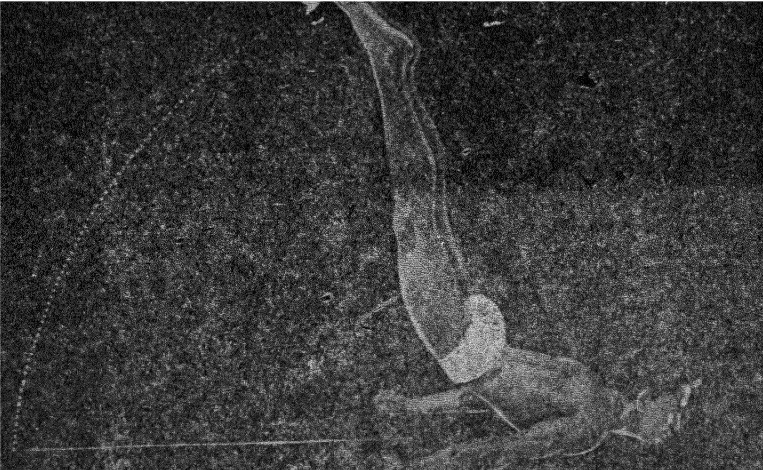
೧೪ ಏಕೈಕಪಾದಚಕ್ರಾಸನ



೧೫ ಪಾದಪಾರ್ಶ್ವಚಾಲನಾಸನ



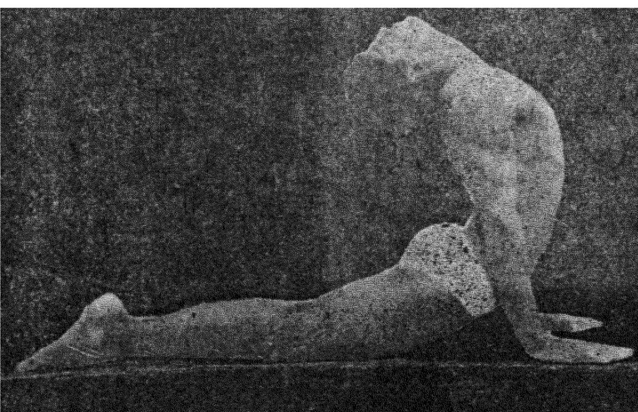
೧೬ ಪೃಷ್ಠಾಸನ



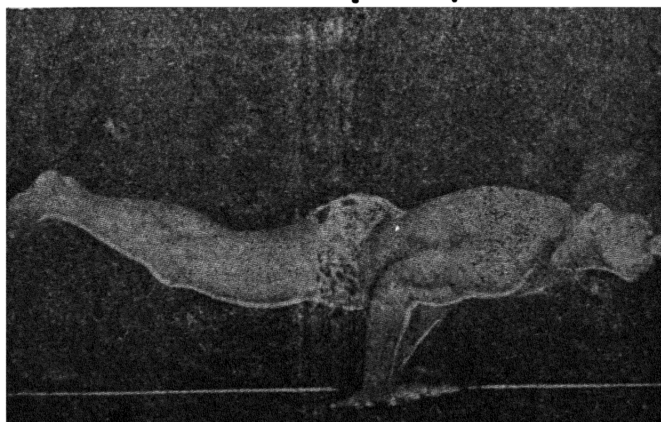
೧೭ ಶಲಭಾಸನ



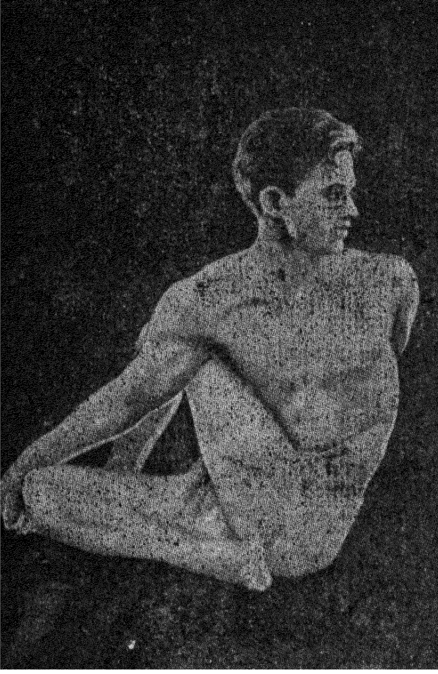
೧೮ ಅರ್ಧಶಲಭಾಸನ



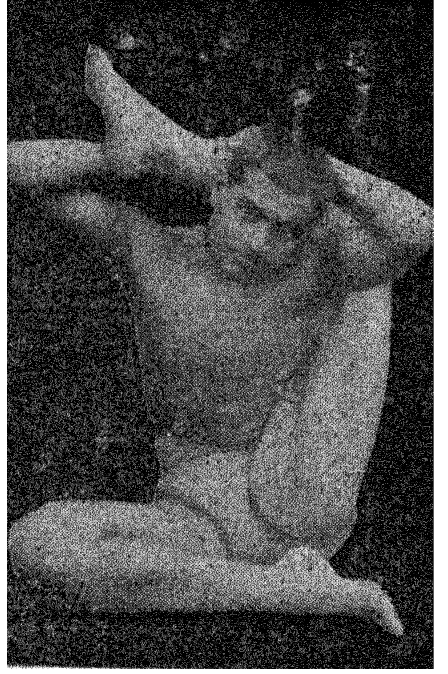
೧೯ ಭುಜಂಗಾಸನ



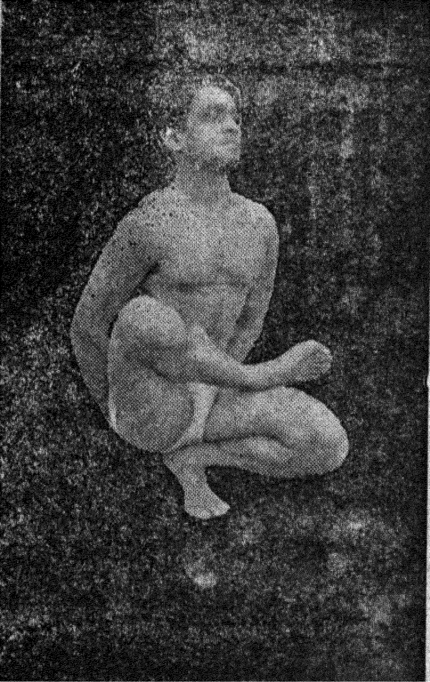
೨೦ ಮಯೂರಾಸನ



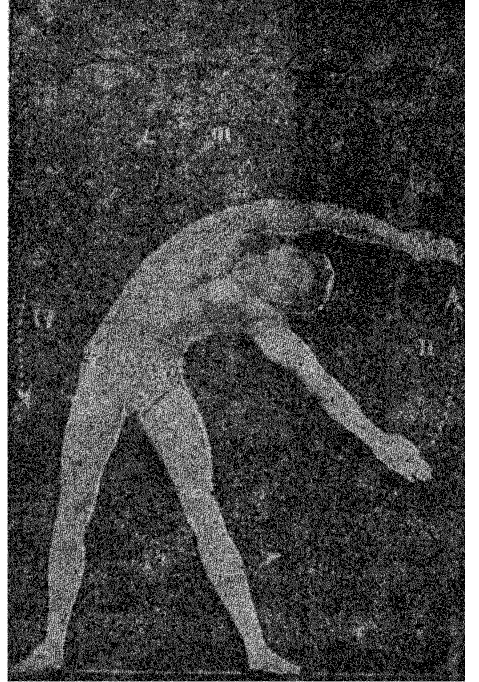
೨೧ ಅರ್ಧಮಚ್ಛೇಂದ್ರಾಸನ



೨೨ ಏಕಪಾದಕಂಧರಾಸನ



೨೩ ಪಾದಾಂಗುಲಿಹನುಮಾನಾಸನ



೨೪ ಮುಕ್ತಹಸ್ತ ಕಟಚಕ್ರಾಸನ

ರಜವೀರ್ಯ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ವ್ಯಾಯಾಮ

(ಮುಂದಿನ ಪುಟ ಅಂದರೆ ೧೨೨ನೇ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಚಿತ್ರಗಳಿವೆ)

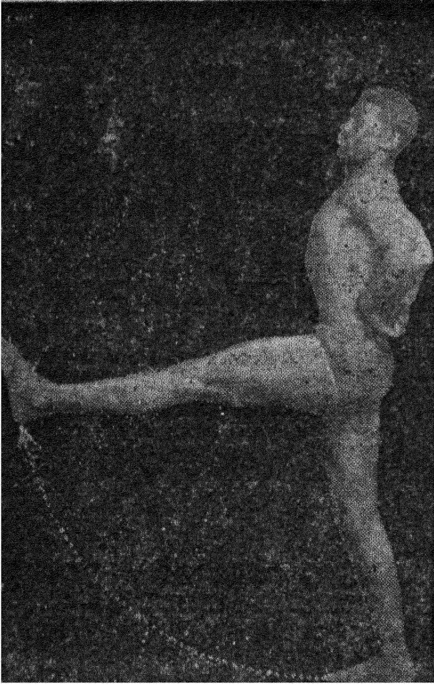
೧ **ಆಗೇಪಾವ್:—** ಎದೆ ಉಬ್ಬಿಸಿ ನೆಟ್ಟಗೆ ಸರಳವಾಗಿ ನಿಂತು ಬಲಗಾಲನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ (ಅನಂತರ ಚಟಕ್‌ಸೇ ಹುರುಪಿನಿಂದ ವೇಗದಿಂದ) ಮೇಲಕ್ಕೆ ಸಮಕೋಣದ ವರೆಗೆ ಎತ್ತತಕ್ಕದ್ದು. ಅನಂತರ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆಮಾಡಿ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತತಕ್ಕದ್ದು.

೨ **ಪೀಛೇಪಾವ್:—** ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾಲನ್ನು ಒಂದಾದ ಮೇಲೊಂದರಂತೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸಮಕೋಣದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ನಿಧಾನವಾಗಿಯೂ ಅನಂತರ "ಚಟಕ್‌ಸೇ" ಮೇಲೆತ್ತತಕ್ಕದ್ದು.

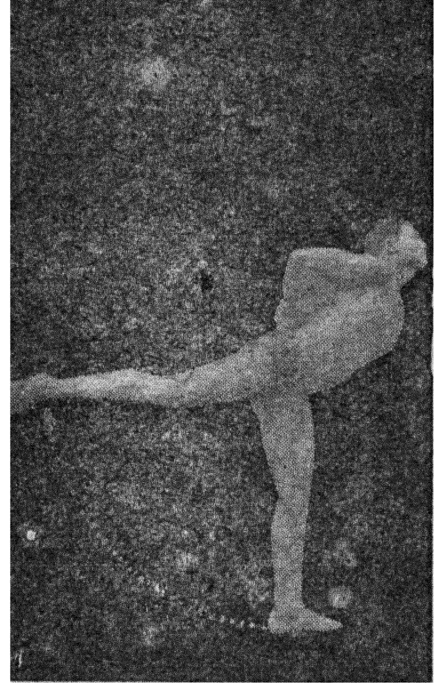
೩ **ಬಾಜೂಪಾವ್:—** ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾಲನ್ನು ಬಲಗಡೆಗೂ ಎಡಗಡೆಗೂ ಒಂದಾದಮೇಲೊಂದರಂತೆ ಸಮಕೋಣದಲ್ಲಿ ಎತ್ತತಕ್ಕದ್ದು.

೪ **ಪೇಟ-ಗುಠನ್:—** ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾಲನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಮುಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಡಿಚಿ ಎದೆಯವರೆಗೆ (ಮೊದಲು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅನಂತರ ವೇಗವಾಗಿ) ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತತಕ್ಕದ್ದು.

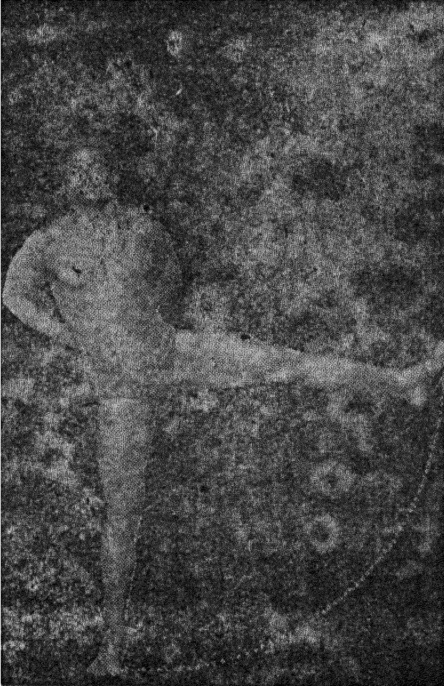
ಈ ನಾಲ್ಕೂ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಕೈಕಾಲುಗಳೂ ಸೊಂಟವೂ ಬಲಶಾಲಿಯಾಗುವವು. ದೋಷರಹಿತವಾಗುವವು. ವೀರ್ಯಶುದ್ಧಿಯಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಉಳಿಯುವದು. ಸ್ವಪ್ನದೋಷವೂ ಇಲ್ಲದಂತಾಗುವದು. ಸ್ತ್ರೀಯರ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ರಜೋದೋಷವೂ ಇಲ್ಲದಂತಾಗುವದು. ಆದುದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಸಹ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಲಾಭ ಪಡೆಯಬಹುದು.



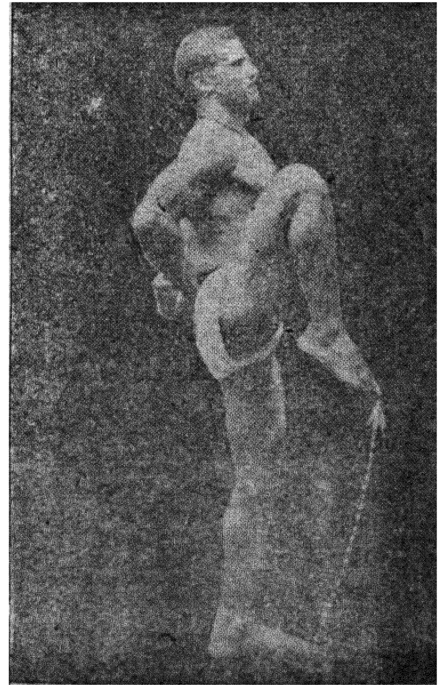
೧ ಆಗೇಪಾವ್



೨ ಪೀಛೇಪಾವ್



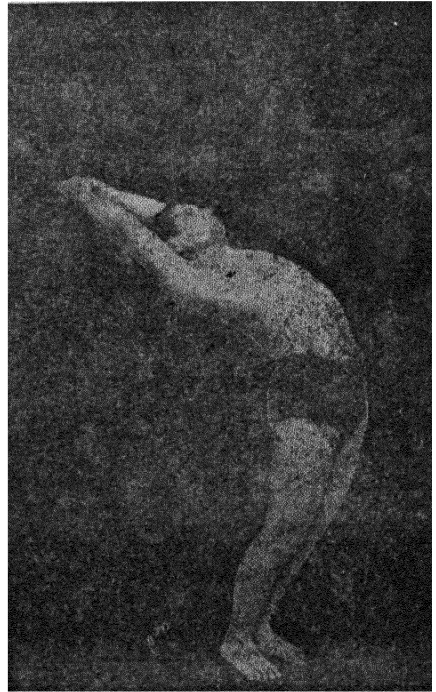
೩ ಬಾಜೂಪಾವ್



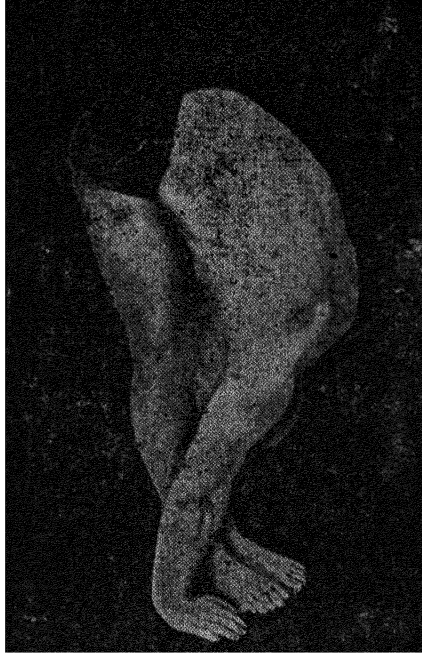
೪ [illegible]



೧ ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ



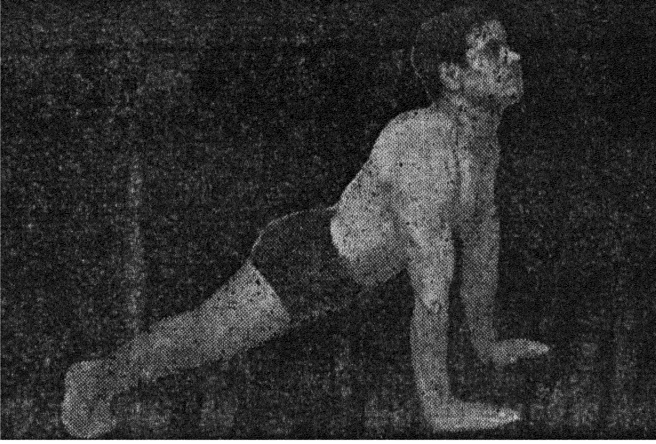
೨ ಊರ್ಧ್ವ ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ



೩ ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ



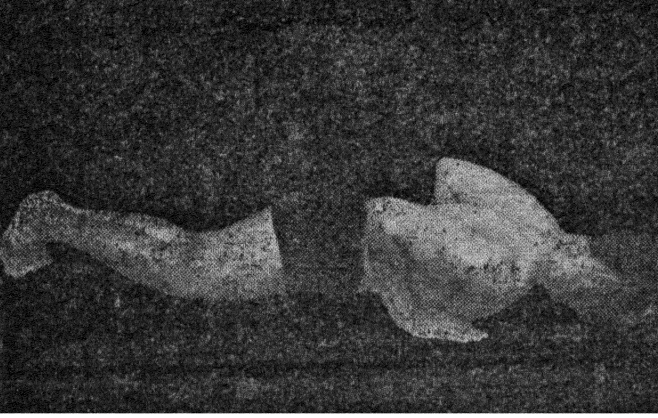
೪ ಏಕಪಾದಪ್ರಸರಣಾಸನ



೫ ದ್ವಿಪಾದಪ್ರಸರಣಾಸನ



೬ ಭೂಧರಾಸನ



೭ ಸಾಷ್ಟಾಂಗಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನ



೮ ಸರ್ಪಾಸನ

೩೬ನೇ ನಿಯಮ:— ಈಶ್ವರಶಕ್ತಿ

ಅಪಿ ಚೇತ್ಸುದುರಾಚಾರೋ ಭಜತೇ ಮಾಂ ಅನನ್ಯಭಾಕ್ ।
ಸಾಧುರೇವ ಸ ಮಂತವ್ಯಃ ಸಮ್ಯಗ್ವ್ಯವಸಿತೋ ಹಿ ಸಃ ॥

—ಭ. ಗೀತಾ, ೩೦

ಭಗವಾನ್ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಅನ್ನುವದೇನಂದರೆ "ಮನುಷ್ಯನು ಎಷ್ಟೇ ದುರಾಚಾರಿಯಾಗಿರಲಿ, ಎಂಥ ವ್ಯಭಿಚಾರಿಯೇ ಇರಲಿ, ಮನಃಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪಬಟ್ಟು ಏಕನಿಷ್ಠಭಾವದಿಂದ ನನಗೆ ಶರಣು ಬಂದರೆ ಅವನು ಸಾಧುಪುರುಷನೇ ಸರಿ ! ಯಾಕಂದರೆ ಅವನ ಬುದ್ಧಿಯೂ ಮತ್ತು ನಿಶ್ಚಯವೂ ಒಳ್ಳೆಯವಾಗಿರುವವು. ಅವನು ಮುಂದೆ ಬೇಗನೇ ಧರ್ಮಾತ್ಮನಾಗುವನು. ಕೌಂತೇಯನೇ ! ನನ್ನ ಭಕ್ತರು ಎಂದೂ ನಾಶಹೊಂದುವದಿಲ್ಲ. ಅವರ ಮೇಲೆ ಕೈಯೆತ್ತಲಿಕ್ಕೆ ಯಾರಿಂದಲೂ ಎದೆಯಾಗದು. ನೀನಿದನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಲಕ್ಷದಲ್ಲಿಡು ! ಮತ್ತು ಸಂಶಯ, ಚಿಂತೆ, ಭೀತಿ, ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ದೀನತೆ, ಮೊದಲಾದ ಮನೋಧರ್ಮಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು—ನಿಶ್ಶೇಷವಾಗಿ ತ್ಯಾಗಮಾಡಿ "ಮಾಮೇಕಂ ಶರಣಂ ವ್ರಜ" ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾದ ನನಗೊಬ್ಬನಿಗೇ ನೀನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಶರಣು ಬಾ, ಅಂದರೆ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿಯೂ ನೀನು ನನ್ನನ್ನೇ ಕಾಣಹತ್ತು; ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ಸರ್ವಪಾಪಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವೆನು ! ನೀನು ಶೋಕಿಸುವ ಅಥವಾ ಭಯಭೀತನಾಗುವ ಯಾವ ಕಾರಣವೂ ಇಲ್ಲ.

ಕಂದಾರ್ಧ ॥ ಒಳಗಿನ ಮಲವದು ತೊಳೆಯದು
ಜಲಶಾಯಿಯ ಭಕ್ತಿಯೆಂಬ ಜಲವಿಲ್ಲದಲೇ ॥

"ಶ್ರೀರಾಮಭಕ್ತಿಯೆಂಬ ಜಲವಿಲ್ಲದೇ ಒಳಗಿನ ಮಲವು ತೊಳೆದು ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿಯಾಗಲಿಕ್ಕೆಂದೂ ಶಕ್ಯವಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಶ್ರೀ ಗೋಸ್ವಾಮಿ ತುಲಸೀದಾಸರು ತಮ್ಮ ರಾಮಾಯಣದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವರು. "ಮಲಿನ ಚಿತ್ತದ ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರನ್ನು ಪಾವನಮಾಡುವ ಸರ್ವೋತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ '**ಶಿವಾರ್ಚಾ**' 'ಶ್ರೀ ಶಿವಭಕ್ತಿ, ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ ಶಿವಸ್ವರೂಪಾತ್ಮತತ್ವದ ಭಕ್ತಿ' ಎಂದು ಶ್ರೀಮಚ್ಛಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಸಹ ಅನ್ನುವರು ! 'ಸುಖದಿ ಕಾಮನ ಗೆಲ್ವನಿದ ನೋಡು ಮಾರುತಿ । ಪ್ರಕಟನಾಗಿಹ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ ॥' ಎಂದು

ಶ್ರೀರಾಮಭಕ್ತರಾದ ಸಮರ್ಥರು ಸಹ ಹೀಗೆಯೇ ನುಡಿಯುವರು. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು– ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ, ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯೂ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೂ ವೀರ್ಯರಕ್ಷಣೆಯ ಸಲುವಾಗಿಯೂ ಮತ್ತು ಸರ್ವ ಪಾಪ ವಿಮೋಚನದ ದಿಶೆಯಿಂದಲೂ, ಶ್ರೀ ಮಾರುತಿರಾಯನಂತೆ ನಂಬಿಗೆಯಿಟ್ಟು, ನಿತ್ಯನಿಯಮದಿಂದ ಕಾಮರಿಪುನಾಶಕನಾದ ಶ್ರೀರಾಮನನ್ನಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಇಷ್ಟಮೂರ್ತಿಯನ್ನಾಗಲೀ, ಅನನ್ಯಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಭಜಿಸುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿಯೇ ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿಯೂ ಮತ್ತು ಆತ್ಮೋದ್ಧಾರವೂ ಉಂಟು. ಮತ್ತು ಇದೇ ಕಡೆಯ ರಾಮಬಾಣ ಮಾತ್ರೆಯಾಗಿದೆ. ಇದರಂತೆಯೇ ಎಲ್ಲ ಸಾಧು ಸಂತರ ಸ್ವಾನುಭವಿಕ ಹೇಳಿಕೆಯಾದರೂ ಉಂಟು.

ಕಂದಾರ್ಥ || ನಿತ್ಯನಿಯಮಂಗಳಿಲ್ಲದೆ
ತುತ್ತನು ತಾ ಬಾಯೊಳಿಕ್ಕುವಾತಂ ಶ್ವಾನಂ ||

ಎಂದು ಶ್ರೀ ತುಕೋಬಾರಾಯರು ಅನ್ನುವರು. ಆದ್ದರಿಂದ ದಿನಾಲು ಈಶ್ವರನ ಭಜನ ಪೂಜನಗಳ ನಿಯಮವನ್ನಿಡಿರಿ. ಮತ್ತು ಆ ನಿಯಮವನ್ನಾಚರಿಸದೆ ಅನ್ನವನ್ನೇ ತಕ್ಕೊಳ್ಳುವದಿಲ್ಲೆಂದು ಶಪಥಮಾಡಿರಿ. ಯಾಕಂದರೆ ಈಶ್ವರಭಕ್ತಿಯಿಂದಲೇ ವಿಷಯವಿರಕ್ತಿಯು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ವಿಷಯಾಸಕ್ತಿಯೇ ಸರ್ವ ದುಃಖಗಳ ಮೂಲವಾಗಿರುವದು. ಮತ್ತು ವಿಷಯವಿರಕ್ತಿಯೇ ಸರ್ವ ಸುಖಗಳ ರಹಸ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಲಕ್ಷದಲ್ಲಿಡಿರಿ. ಸಕ್ಕರೆಯಿದ್ದಂತೆಯೇ ಅದರ ಸವಿಯು! ಭಕ್ತಿಯಿದ್ದಂತೆಯೇ ವಿರಕ್ತಿಯು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುವದೆಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವದೆ. ಶ್ರೀಸಮರ್ಥರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೇನಂದರೆ

ಕುಸುಮಷ. || ಆವಾವ ಬಗೆಯಲ್ಲಿ | ದೇವನಂ ಭಜಿಸುವೆವು |
ದೇವನುಂ ತಾನಿರುವನಾ ಬಗೆಯೊಳು ||
'ಭಾವದಂತೆಯೆ ದೇವ' | ನಾವಿದನು ತಿಳಿದು ಸ |
ದ್ಭಾವದಿಂ ದೇವನನು ಭಜಿಸಬೇಕು || ೧ ||

"ಯೇ ಯಥಾ ಮಾಂ ಪ್ರಪದ್ಯಂತೇ ತಾಂಸ್ತಥೈವ ಭಜಾಮ್ಯಹಮ್"

ಎಂಬ ಭಗವದ್ವಾಣಿಯು ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧವೇ ಅದೆ. ವಿಭಕ್ತನೆಂತವ ಭಕ್ತಂ? ಎಂದು ಶ್ರೀ ಸಮರ್ಥರ ಪರಾಭಕ್ತಿಯ ಅತ್ಯಂತ ರಹಸ್ಯಮಯ ವಾಕ್ಯವಿದೆ

"ತತ್ರ ಕೋ ಮೋಹಃ ಕಃ ಶೋಕ ಏಕತ್ವಂ ಅನುಪಶ್ಯತಃ" ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೇ ಒಂದು ಆತ್ಮತತ್ವವನ್ನು ಅಂದರೆ ಪರಮಾತ್ಮತತ್ವವನ್ನು ನೋಡುವವನಿಗೆ ಮೋಹ, ಶೋಕ, ಭೀತಿ, ಕಾಮಕ್ರೋಧಾದಿಗಳು ಎಲ್ಲಿಂದ ಬರುವವು? ಅರ್ಥಾತ್ ಅವು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವದೇ ಇಲ್ಲ, ಉತ್ಪನ್ನವಾದರೂ ಅವು ಬೇರೆ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿಯೇ ಅಂದರೆ ಶ್ರೀ ಸತ್ಪುರುಷ ಗುಲಾಬರಾವ ಮಹಾರಾಜರವರು (೪೫)ನೇ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣಿಸಿದಂತೆ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವವು! ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿಯೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿದ ಈ ಆತ್ಮತತ್ವವು ಈಶ್ವರಭಕ್ತಿಯಿಂದ ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ಮೈಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. 'ಭಕ್ತಿಯನ್ನು ಮಾಡು, ವಿಭಕ್ತಿಯು ಸುಳ್ಳು ಹುದು' ಎಂದು ಮೊದಲಾಗಿ ಶ್ರೀಸಮರ್ಥರು ಕೈಯೆತ್ತಿ ಸಾರುತ್ತಿರುವರು. 'ತತ್ತ್ವಮಸಿ' 'ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ಮಿ' ಎಂಬ ವೇದವಾಕ್ಯವು ಸಹ ಇದೇ ಭಕ್ತಿ ತತ್ವವನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗರ್ಜಿಸಿ ಹೇಳುತ್ತಿರುವದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇನ್ನುಮೇಲೆ ಯಾದರೂ ಯಾರೂ ತಮ್ಮನ್ನು ಹೀನರೂ, ದುಃಖಿಗಳೂ, ದೀನರೂ, ದುರ್ಬಲರೂ, ಪಾಪಿಗಳೂ ಮತ್ತು ಪತಿತರೂ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲಾಗದು. ಯಾಕಂದರೆ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾದ ಮತ್ತು ಸಮರ್ಥನಾದ ಈಶ್ವರನು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುವನು. ಹೃದಯಸ್ಥ ಪರಮೇಶ್ವರನಿಗೆ ಅಸಮರ್ಥನೂ ಮತ್ತು ಪಾಪಿಯೂ ಎಂದು ಹೇಗೆ ಅನ್ನತಕ್ಕದ್ದು? ಈಶ್ವರನು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಯೂ ಮತ್ತು ಸರ್ವಸಾಕ್ಷಿಯೂ ಆಗಿರುವನು! ಅಂದಬಳಿಕ ಯಾರ ಮೇಲೆಯೂ ಪಾಪದೃಷ್ಟಿಯನ್ನೆಂದೂ ಚಲ್ಲಬೇಡಿರಿ. ಮತ್ತು ವ್ಯರ್ಥ ನರಕಕ್ಕಿಳಿಯಬೇಡಿರಿ. ಶರೀರದಿಂದಾಗಲೀ, ವಚನದಿಂದಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಾಗಲಿ ಯಾವ ಪಾಪಕರ್ಮವನ್ನೆಂದೂ ಮಾಡಬೇಡಿರಿ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಜಗತ್ತು ಶ್ರೀ ಸೀತಾರಾಮಮಯವಾಗಿರುವದೆಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ. ಮತ್ತು ನೀವು ಸಹ ಶ್ರೀಸೀತಾರಾಮಮಯರಾಗಿರಿ. ಇದೇ ನಿಜವಾದ ಈಶ್ವರಭಕ್ತಿಯು! ಮತ್ತು ಇದರಲ್ಲಿಯೇ ನಿಜವಾದ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯುಂಟು.

ಯಾವನಾದರೊಬ್ಬ ನಿರೀಶ್ವರವಾದಿಯು ಅಥವಾ ನಿರ್ಗುಣೋಪಾಸಕನು ಬ್ರಹ್ಮೋಪಾಸಕನು ಯಾವನಾದರೊಬ್ಬ ಸಗುಣೋಪಾಸಕನ ಚೇಷ್ಟೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಿ, ಬೇಕಾದಂತೆ ಮಾಡಲಿ, ತನ್ನ ಮನಬಂದಂತೆ ಮಾಡಲಿ! ಆದರೆ ನೀವು ಮಾತ್ರ ಸಂತಸಮ್ಮತವಾದ ಭಕ್ತಿಮಾರ್ಗವನ್ನು ಎಂದೂ

ಬಿಡಬೇಡಿರಿ! "ಬಿತ್ತಿದಂತೆ ಬೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವನು" ಎಂದು ತಿಳಿದು ಯಾವಾಗಲೂ ಶಾಂತರಾಗಿಯೂ ಮತ್ತು ಸ್ವಸ್ಥರಾಗಿಯೂ ಇರ್‍ರಿ. ಪರಮೇಶ್ವರನು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಯಿರುತ್ತಿರಲು ಸಗುಣಮೂರ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಆದೆಂತಿಲ್ಲ? ಇಂಥವರಿಗೆ ಪೂರ್ಣ ಸಾಕಾರರೂ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ವಿಕಾರವಂತರೂ ಆದ ತಮ್ಮ ಹೆಂಡರು ಮಕ್ಕಳ ಮತ್ತು ಕುದುರೆಮ್ಮೆಗಳ ಉಪಾಸನೆಯನ್ನು-ಸೇವೆಯನ್ನು ಮಾಡುವದು ಮಾತ್ರ ಮನಃಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸೇರುತ್ತಿರುವದು; ಆದರೆ ಸಗುಣ ಪರಮೇಶ್ವರನ ಉಪಾಸನೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಸೇರದಿರುವದೊಂದು ಮಹದಾಶ್ಚರ್ಯವೇ ಸರಿ! ವಸ್ತುತಃ ಇದು ಮಹಾ ದುರ್ಭಾಗ್ಯವು! ಇಂತಹ ಕನಕಕಾಮಿನೀ ಭಕ್ತರಿಗೆ ತಮ್ಮನ್ನು ನಿರ್ಗುಣೋಪಾಸಕರೆಂದು ಕರೆಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ ಅಧಿಕಾರವೇ ಇಲ್ಲ! ಬೇಕಾದವರು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಜಂಬು ಬಡೆಯಲಿ, ತಮ್ಮನ್ನು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ನಿರ್ಗುಣೋಪಾಸಕರೆಂದು ಕರೆದುಕೊಳ್ಳಲಿ; ಆದರೆ ಈ ಸಾಕಾರ ಮತ್ತು ಸಗುಣ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸಗುಣೋಪಾಸನೆಯನ್ನು—ಸಗುಣಾಶ್ರಯವನ್ನು—ಮಾಡಿದ ಹೊರ್ತು ಒಬ್ಬರಿಗೂ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಸಹ ನಡೆಯುವದಿಲ್ಲ! ಈ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ತತ್ವಕ್ಕೆ ಅವರು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಸಮ್ಮತಿಸಲೇಬೇಕಾಗುವದು. ಇದರ ಮೇಲಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನು ಸಗುಣೋಪಾಸಕನಿರುವನೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಸಿದ್ಧವಾಗುವದು. ಅಂದಬಳಿಕ ಸುಮ್ಮನೇ ಒಣ ಹೆಮ್ಮೆಯೇಕೆ? ಈಶ್ವರನು ನೀರಿನಂತೆ ಸಾಕಾರನೂ ಇರುವನು ಮತ್ತು ನಿರಾಕಾರನೂ ಇರುವನು! ಅಂದಬಳಿಕ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಹಾಸ್ಯ ಮಾಡಬಾರದು. ಮಹಾಭಗವದ್ಭಕ್ತರಾದ ಶ್ರೀಸಮರ್ಥರ ಸ್ವಾನುಭವಪೂರ್ಣವಾದ "ಸಗುಣದಾಧಾರದಿಂ। ದೊಗೆವ ತಾ ನಿರ್ಗುಣಕೆ। ಬಗೆಯು ನಿಶ್ಚಲ ದಶೆಯೊಳಿದು ಸತ್ಯವು" ಎಂಬ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ ಲಕ್ಷದಲ್ಲಿಟ್ಟು ನಿಮ್ಮ ಭಕ್ತಿತತ್ವವನ್ನು (ಆದು ಸಗುಣವೇ ಇರಲಿ, ಅಥವಾ ನಿರ್ಗುಣವೇ ಇರಲಿ), ಸಂತಸದ್ಗುರುಗಳಂತೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಆಚರಣೆಯಿಂದ ಜಗತ್ತಿಗೆಲ್ಲ ಕಲಿಸಿರಿ. ಇದರಲ್ಲಿಯೇ ನಿಜವಾದ ಜಾಣತನವದೆ. ಯಾಕಂದರೆ ತನ್ನ ವರ್ತನವೆಂದರೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಜೀವಂತ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವೇ ಸರಿ! ನಿರೀಶ್ವರವಾದಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಶ್ರೀಸಮರ್ಥರ ಮಾತಿನಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪದರಲ್ಲಿ ಹೇಳುವದೇನಂದರೆ:-

ಕಂದ || ಹರಿಹರ ಬ್ರಹ್ಮಾದಿಗಳನ
ವರತದೊಳಾವನ ಬೆಸನವ ಪಾಲಿಸುತಿಹರಾ

ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಕ್ಷುಲ್ಲಕ-
ನರನೇ, ನೀ ನೆನೆಯದಿರೆ ಹಾನಿಯದೇನೈ ? ॥ ೧ ॥

ಹೌದು “ ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾರದೇನು ಹೋಗುವದು. ತಾನೇ ತನ್ನ ಅಹಿತ ವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವನು ” ಎಂದೇ ಸರ್ವಸಂತರ ಉದ್ಗಾರವಿದೆ. ‘ ಭಾವದಂತೆ ದೇವನೆಂಬುದು ” ಸಿದ್ಧಾಂತವಾಕ್ಯವದೆ. ಕೋಪದ ಭಾವನೆ ಯಿಂದ ಕೋಪಿಯೂ, ಪ್ರೇಮದ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಪ್ರೇಮಿಯೂ ಮತ್ತು ಈಶ್ವರಭಾವನೆಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯನು ಸಹ ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ಈಶ್ವರನೂ ಆಗುವನು. “ ಧ್ಯಾನೇ ಧ್ಯಾನೇ ವಾ ಚಿಂತನೇ ಚಿಂತನೇ ತದ್ರೂಪತಾ ” ತಿರು ತಿರುಗಿ ಧ್ಯಾನವನ್ನಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಚಿಂತೆಯನ್ನಾಗಲಿ ಮಾಡುವವನಿಗೆ ತದ್ರೂಪತೆಯು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕು. ಷ ॥ ಕೃಷ್ಣನಂ ಧ್ಯಾನಿಸುವ । ಕೃಷ್ಣನಂ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವ । ಕೃಷ್ಣನಂ ಹೊಗಳುತಿರುವ ॥ ಹಾಡಿನಲಿ । ಕೃಷ್ಣನಂ ಬಯಬಯಿಸಿ । ಕೃಷ್ಣನಂ ಕರೆವ ವನು । ಕೃಷ್ಣನೇ ತಾನಹನು ಸತ್ಯ ಸತ್ಯ ॥ ಎಂದು ಶ್ರೀತುಕಾರಾಮರು ಸಹ ಅನ್ನುವರು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಶ್ರೀಸಮರ್ಥರು ಆಜ್ಞೆಮಾಡುವದೇನಂದರೆ:—

ನಿಶ್ಚಯದಾತ್ಮದ ಬುದ್ಧಿಯು ।
ನಿಶ್ಚಯದಿಂ ಮೋಕ್ಷಶ್ರೀಯ ದಶೆಯದು ಕೇಳ್ಳೈ ।
ಸಚ್ಚರಿತನೆ, ತಾ ನೆಲಸಲಿ ।
ನಿಚ್ಚಳ ಬಗೆಯೊಳು ಹೊಳೆವ‘ಹಮಾತ್ಮಾ’ ತತ್ವಂ ॥ ೧ ॥

ಆದ್ದರಿಂದ ‘ ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ಮ್ಯಹಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ಮ್ಯಹಂ ಬ್ರಹ್ಮೇತಿ ಭಾವಯ ’ ಅಂದರೆ ‘ ನಾನೇ ಆ ಪರಬ್ರಹ್ಮನು, ನಾನೇ ಆ ಪಾವಿತ್ರ್ಯವು, ನಾನೇ ಆ ಈಶ್ವರನು ’ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನು ದಿನಾಲು ದೇಹಾಭಿಮಾನಬಿಟ್ಟು ಮಾಡುತ್ತ ಹೋಗಿರಿ. ಅಂದರೆ ನೀವು ಸಹ ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ಹಾಗೇ ಆಗು ವಿರಿ. ಆದರೆ ಅದರ ಸಲುವಾಗಿ ಕಣ್ಣುಮುಂದೆ ಸದಾ ಧ್ಯೇಯಮೂರ್ತಿ ಯನ್ನಿಡುವದು ಅವಶ್ಯಕವದೆ. ಯಾಕಂದರೆ ದೃಷ್ಟಿಯಂತೆಯೇ ಅಂತಃ ಸೃಷ್ಟಿಯ ನಿರ್ಮಾಣವು ! ಸಂಗವಿದ್ದಂತೆಯೇ ಅಂತರಂಗದಮೇಲೆ ರಂಗ- ವೇಳುವದು. ಆದ್ದರಿಂದ ದಿನಾಲು ಶ್ರೀಹನುಮಂತನ ದರ್ಶನ ತಕ್ಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಅವನಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿಯನ್ನಿಡಿರಿ; ಅವನನ್ನು ಸ್ತುತಿಸಿರಿ, ಮತ್ತು ಅವನ ಸ್ತೋತ್ರ

ಮಾಡಿರಿ. ಅಂದರೆ ಅವನಂತೆಯೇ ನೀವು ಸಹ ನಿಸ್ಸಂಶಯವಾಗಿ ಆದರ್ಶ-ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳೂ ಮತ್ತು ನಿಸ್ಸೀಮ ಭಕ್ತರೂ ಆಗುವಿರೆಂದು ಶ್ರೀಸಮರ್ಥರು ಆಶ್ವಾಸನವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿರುವರು. 'ವಿಷಯವಿರಕ್ತಿ' ಎಂಬ ಒಂದೇ ಶಬ್ದದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಸಾರವು ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುವದು! ಮತ್ತು ಅದು ಈಶ್ವರಭಕ್ತಿಯಿಂದ ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸರ್ವ ಸಾಧು ಸಂತರು ಕೈಯೆತ್ತಿ ಸಾರುತ್ತಿರುವರು! ಆದ್ದರಿಂದ ದಿನಾಲು ಹರಿಭಕ್ತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿರಿ. ವಿಷಯವಿರಕ್ತಿಯ ಅಥವಾ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ದ್ವಾರದಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ! ಇದರಲ್ಲಿಯೇ ನರದೇಹದ ಸಾರ್ಥಕವದೆ!

ಕಂದ || ದೃಢದಿಂದುಪಾಸನೆಯ ನೀ
ನಡೆಯಿಸು; ಭೂದೇವಸಾಧುಗಳ್ಗನವರತಂ
ಪೊಡಮಡು; ಸತ್ಕರ್ಮಗಳೊಳು
ಬಿಡದಾಯುಷ್ಯವ ಕಳೆ; ಶುಭವಚನವ ನುಡಿಯೈ ||೧||

" ಜಯಜಯ ರಘುವೀರ ಸಮರ್ಥ "

ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾದ ಈಶ್ವರನಲ್ಲಿಡುವ ಭಕ್ತಿ, ಪ್ರೀತಿ ಅಥವಾ ಭೀತಿ, ಇವೇ ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿಯ ಮತ್ತು ಪವಿತ್ರ ಮಾತೃಭಾವದೃಷ್ಟಿಯ ದೊಡ್ಡ ಸಾಧನಗಳಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಾಣಿಮಾತ್ರಗಳಿಗೆ ತ್ರಿವಿಧ ತಪಗಳಿಂದಾಗುವ ಮುಕ್ತಿಯದೆ! ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪಾದರೂ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ!

ದೇಹಬುದ್ಧ್ಯಾ ತು ದಾಸೋಽಹಂ ಜೀವಬುದ್ಧ್ಯಾ ತ್ವದಂಶಕಃ ।
ಆತ್ಮಬುದ್ಧ್ಯಾ ತ್ವಮೇವಾಽಹಂ ಇತಿ ಮೇ ನಿಶ್ಚಿತಾ ಮತಿಃ ॥೧॥

ಹೇ ಭಗವಂತಾ, ದೇಹಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ನೋಡುತ್ತಿರಲು ನಾನು ನಿನ್ನ ಒಬ್ಬ ಅತ್ಯಂತ ನಮ್ರ ಸೇವಕನು. ಜೀವಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ವಿಚಾರಿಸುತ್ತಿರಲು ನಿನ್ನ ವಿರಾಟಸ್ವರೂಪದ ಒಂದು ಅಂಶವಿರುವೆನು! ಆತ್ಮಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರಲು ನಮ್ಮಿಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಏನೂ ಭೇದವಿಲ್ಲ. ಇಬ್ಬರೂ ಒಂದೇ ಸರಿ. 'ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ಮಿ' ಇದೇ ನನ್ನ ದಿವ್ಯ ಮತ್ತು ಸತ್ಯ ಸ್ವರೂಪವದೆ! ಶಿವೋಽಹಮ್! ಶಿವೋಽಹಮ್!! ಶಿವಃಕೇವಲೋಽಹಮ್!!! ಓಂ.

ಮ.ವಿ.ವೃ.|| ಸ್ಮರನಿಂ ಬೆಂದುರಿವಂಗೆ ರೋಗತತಿಯಿಂದಂ ನೊಂದಳಲ್ವಂಗೆ ನಿ
ಷ್ಠುರಮುಗ್ರಂ ಪರುಷಂಗಳಿಂ ಬಳಲುವಂಗತ್ಯುಗ್ರ ತಾಪಂಗಳಿಂ

ಕೊರಗುತ್ತಳ್ಕುವವಂಗೆ ಶತ್ರುಭಯದಿಂ ಬೆಳ್ಳಾಗಿ ಬೀಳ್ವಂಗೆ ಸಾ
ದರದಿಂ ಕಾಯಲಿದೊಂದೆ ಸಾಲ್ವುದು ದಿಟಂ ನಾಮಂ ವಿರೂಪಾಕ್ಷನಾ ||

— ಪಂಪಾಶತಕಂ.

೩೭ನೇ ನಿಯಮಃ— ನಿತ್ಯನಿಯಮಾವಲೋಕನ

ಶ್ರುತ್ವಾ ಧರ್ಮಂ ವಿಜಾನಾತಿ ಶ್ರುತ್ವಾ ತ್ಯಜತಿ ದುರ್ಮತಿಮ್ |
ಶ್ರುತ್ವಾ ಜ್ಞಾನಮವಾಪ್ನೋತಿ ಶ್ರುತ್ವಾ ಮೋಕ್ಷಂ ಚ ವಿಂದತಿ || ೧ ||

“ನಿತ್ಯಸಿದ್ಧಾಂತ ವಾಕ್ಯದ ಶ್ರವಣದಿಂದಲೇ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಧರ್ಮಾಧರ್ಮಗಳ ಯಥಾರ್ಥ ಜ್ಞಾನವಾಗುತ್ತದೆ; ನಿತ್ಯ ಸದ್ಬೋಧಶ್ರವಣದಿಂದಲೇ ಮನುಷ್ಯನು ಕುಮತಿಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಸುಮತಿಯಾಗುವನು; ನಿತ್ಯ ಶ್ರವಣಯೋಗದಿಂದಲೇ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಪರಮೋಚ್ಚವಾದ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುವದು; ಮತ್ತು ನಿತ್ಯ ಶ್ರವಣಯೋಗದಿಂದಲೇ ಮನುಷ್ಯನು ಸರ್ವದುಃಖಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಿ ಅಖಂಡ ಶಾಂತಿಸುಖಗಳನ್ನನುಭವಿಸುವನು. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ನಿತ್ಯ ನಿಯಮದಿಂದ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಸದ್ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿಯ ಸದ್ಬೋಧದ ಶ್ರವಣಪಠನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು, ಅಂದರೆ ನಿಸ್ಸಂಶಯವಾಗಿ ಉದ್ಧಾರವಾಗುವದು !

ದಿನಾಲು ಬೆಳಗಿನಲ್ಲಿ ಎದ್ದಕೂಡಲೇ ಒಮ್ಮೆ ಈ ಸರ್ವನಿಯಮಗಳಲ್ಲಿಯ ಎದ್ದು ಕಾಣುವ ವಾಕ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಚಲ್ಲಿರಿ. ಇಲ್ಲವೇ ಸರ್ವನಿಯಮಗಳ ಕೇವಲ ಹೆಸರುಗಳನ್ನೇ ಆಗಲಿ, ಒಮ್ಮೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ಕೂಡಲೇ ಓದಿ ಉಳಿದ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರಿ! ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಪರತಿಯು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವದು! ಇದರಂತೆ ದಿನಾಲು ಮಾಡುವದರಿಂದ, ಶರೀರದಿಂದಾಗಲೀ, ವಚನದಿಂದಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಾಗಲೀ, ಒಮ್ಮೆಲೇ ಕುಕರ್ಮಗಳು ಘಟಿಸುವದಿಲ್ಲೆಂದು ನಮ್ಮ ದೃಢ ವಿಶ್ವಾಸವದೆ. ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಅನುಭವತಕ್ಕೊಳ್ಳಿರಿ. ನಿಸ್ಸೀಮ ಕಲ್ಯಾಣವಾಗುವದು.

ನಮೋ ವೀರಧಾತ್ರ್ಯೈ ನಮೋ ಜ್ಞಾನದಾತ್ರ್ಯೈ |
ನಮೋಽಧ್ಯಾತ್ಮತತ್ವಂ ಶುಭಂ ಘೋಷಯಿತ್ರ್ಯೈ ||
ನಮೋ ವಿಂಧ್ಯಹೇಮಾದ್ರಿಗಂಗಾಸವಿತ್ರ್ಯೈ |
ನಮೋ ಮಾತೃಭೂಮ್ಯೈ ಜಗದ್ವಂದ್ಯಮೂರ್ತ್ಯೈ || ಓಂ. ಶಂ. ||

ಕಂದ || ಕಡುನಾಡೆಯುಂ ವಿಚಾರಿಸಿ
ನುಡಿದಂತೆ ನಡೆವವರೇ ಸುಭಾಗ್ಯರ್ ಜಗದೊಳ್ |
ನುಡಿದಂತೆ ನಡೆಯುದ ನರರ್
ಜಡಮತಿಗಳ್ ಪರಿಕಿಸೆ ಹತಭಾಗ್ಯರಯೋಗ್ಯರ್ ||

— ಶ್ರೀ ಸಮರ್ಥ

ನಮ್ಮ ಆರ್ಯಮಾತೆಯು !

ಕಂದ || ಆವಿಳೆಯೊಳು ನೀಂ ಪುಟ್ಟಿದಿ
ಯಾವಿಳೆಯನ್ನದಿ ತನುವನು ಪೋಷಿಸಿ ತಲೆಯೋ-
ಳಾವಳ ಋಣವನು ಬೆಳೆಸಿದಿ
ಯಾ ವರ ಪುಣ್ಯಾರ್ಯಮಾತೆಯುಪಕೃತಿಯೀಯೈ || ೧ ||

'ಮಾತೃದೇವೋ ಭವ' ಅಂದರೆ ನೀನು ಮಾತೃದೇವಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವವನಾಗೆಂದು ವೇದದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಆಜ್ಞೆಯುದೆ! ಈ ಆಜ್ಞೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಹಿಂದೂಪುತ್ರನು ಇನ್ನಾದರೂ ವಿಚಾರಮಾಡಿ ಯೋಗ್ಯ ಆಚಾರವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಿ! ಗತವೈಭವೆಯಾದ, ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದ, ಓರ್ವ ವಿಧವೆಯು ಇದ್ದ ಒಬ್ಬನೇ ಒಬ್ಬ ಮಗನ ಮೇಲೆ ಭಾವೀ ಸುಖದಾಶೆಯನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ದಾಸ್ಯದಲ್ಲಿ, ದಾರಿದ್ರ್ಯದಲ್ಲಿ, ತನ್ನ ಕಷ್ಟಮಯವಾದ ಕಾಲವನ್ನು ಕಳೆಯುವಂತೆ ನಮ್ಮ ಈ ಆರ್ಯಮಾತೆಯು ಭಾವೀ ತರುಣರಾದ ನಿಮ್ಮಂಥ ಬಾಲಕರ ಮೇಲೆ ಭಾವೀ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯಸುಖದಾಶೆಯನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಇನ್ನೂ ಹೇಗೋ ಪ್ರಾಣಧಾರಣಮಾಡಿರುವಳು! ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿಯನ್ನು ಈ ದುರ್ಧರ ದಾಸತ್ವದಿಂದ ಮುಕ್ತಮಾಡಿ ಅವಳ ಋಣವನ್ನು ಅವಳಿಗೆ ತಿರುಗಿ ಮುಟ್ಟಿಸದಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮಂಥ ಕುಲಾಂಗಾರರು ಮತ್ತಾರಿರುವರು? ಆದ್ದರಿಂದ ಸಮಸ್ತ ಹಿಂದೂ ಬಂಧುಭಗಿನಿಯರೇ, ಇನ್ನಾದರೂ ಎಚ್ಚರಾಗಿರಿ; ಮತ್ತು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ದಿವ್ಯ ಮತ್ತು ರಾಮಬಾಣ ನಿಯಮಗಳಿಗನುಸರಿಸಿ ನಿಶ್ಚಯದಿಂದ ನಡೆದು ನಿಜವಾದ ವೀರ್ಯವಂತರಾಗಿ, ಅನೇಕ ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ದಾಸತ್ವದಲ್ಲಿ ಬಳಲುತ್ತ ಬಿದ್ದಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಈ ಆರ್ಯಮಾತೆಯನ್ನು ಬೇಗನೇ ನಿಮ್ಮ ಬಾಹುಬಲದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿರಿ! ನೀವು ವಸಿಷ್ಠ - ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರರಂಥ ಮಹರ್ಷಿಗಳ ಮತ್ತು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರಂಥ ಬಲವಂತರ

ವಂಶಜರಿರುವಿರೆಂಬದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿರಿ. ಇದನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿರಿ. ಇನ್ನೂ ಅದೇ ರಕ್ತವು ನಿಮ್ಮ ನಾಳನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ತರದ ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ಕಿತ್ತೊಗೆದು ಆತ್ಮಬಲದಿಂದ ಸ್ವಸಾಮ್ರಾಜ್ಯವನ್ನು ಶೀಘ್ರವಾಗಿಯೇ ಸ್ಥಾಪನಮಾಡಿರಿ! ಸಮಸ್ತ ಹಿಂದು ಬಂಧುಭಗಿನಿಯರೆಡೆ ಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮದಿದೇ ನಮ್ರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯು! ಸಂಪೂರ್ಣ ಬಲದ ಬೊಕ್ಕ ಸವು ಏಕಮಾತ್ರ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೇ ಸರಿ! ಈ ತತ್ವವನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿಡಿರಿ.

ಮುಕ್ತಿಮಾಪ್ನೋತಿ ನ ಕಾಮಕಾಮೀ।

ಕಾಮುಕನು ಏಳೇಳು ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮುಕ್ತನೆಂದರೆ ಶಾಂತನೂ ಮತ್ತು ಸ್ವತಂತ್ರನೂ ಆಗಲಾರನು. "ಶಾಂತಿಮಾಪ್ನೋತಿ ನ ಕಾಮಕಾಮಿ" ಎಂದು ಭಗವಾನ್ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅನ್ನುತ್ತಿರುವನು. ಕಾಮುಕನು ತೀರ ದುರ್ಬಲನಿರುವನು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅತಿ ಕೋಪಿಯೂ ಮತ್ತು ಅಶಾಂತನೂ ಆಗಿರುವನು. "ದುಃಖೀ ಸದಾ ಕಃ?" ಸದಾ ದುಃಖಿ ಯಾರು? ಅಥವಾ "ಬದ್ಧೋ ಹಿ ಕಃ" ನಿಜವಾದ ಗುಲಾಮನಾರು ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನಕ್ಕೆ ಶ್ರೀ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರೇ ಸ್ವತಃ ಉತ್ತರ ಕೊಡುವದೇನಂದರೆ "ಯೋ ವಿಷಯಾನು ರಾಗೀ" ವಿಷಯಾನುರಾಗಿಗಳೇ ಸರಿ! ನಿಜವಾಗಿ ನಿರ್ವೀರ್ಯ ಪುರುಷನು ಸದಾಸರ್ವದಾ ಎರಡನೆಯವರ ಗುಲಾಮನಾಗಿಯೇ ಉಳಿಯುವನು! ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಮಹರ್ಷಿ ಅಷ್ಟಾವಕ್ರರು ಅನ್ನುವದೇನಂದರೆ "ಮುಕ್ತಿಮಿಚ್ಛಸಿ ಚೇತ್ತಾತ ವಿಷಯಾನ್ ವಿಷವತ್ತ್ಯಜ" "ಅಣ್ಣಾ, ಎಲ್ಲ ತರದ ದಾಸ್ಯದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಬೇಕೆಂದು ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸಿದ್ದರೆ, ವಿಷಯವನ್ನು ವಿಷದಂತೆ ಪರಿ ತ್ಯಾಗಮಾಡು. ಪಂಚಪ್ರಾಣಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಹರಣಮಾಡುವ ಶಬ್ದ, ಸ್ಪರ್ಶ, ರೂಪ, ರಸ ಮತ್ತು ಗಂಧಗಳೆಂಬ ಈ ಪಂಚವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ನೀನೆಂದೂ ಮೋಸಹೋಗಬೇಡ! ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವೈರಾಗ್ಯಬುದ್ಧಿಯನ್ನೆಂದರೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಾದಾ ರೀತಿಯಿಂದ ವರ್ತಿಸುವ ಪವಿತ್ರ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಜಾಗ್ರತ ವಾಗಿಟ್ಟು ಉಪಯುಕ್ತ ದಿವ್ಯ ನಿಯಮಗಳಂತೆ ನಡೆಯುವ ದೃಢಾಭ್ಯಾಸ ವನ್ನಿಡು!" "ಅಭ್ಯಾಸೇನ ತು ಕೌಂತೇಯ ವೈರಾಗ್ಯೇಣ ಚ ಗೃಹ್ಯತೇ" ಮನ ವನ್ನು ಸ್ವಾಧೀನಗೊಳಿಸುವ ಮತ್ತು ಜಿತೇಂದ್ರಿಯನನ್ನು ಮಾಡುವ

ದಿವ್ಯೌಷಧವು ನಿಜವಾಗಿ ಇದೇ ಸರಿ! ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಅಸಾಧ್ಯವಿದ್ದದ್ದು ಸಹ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವದು.

ತ್ರಿಪುಡೆ ||

ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದ ಸರ್ವಕೃತಿಗಳು ಜಗದೊಳಗೆ ಬಹು ಸುಲಭದಿಂ।
ಸಾಧ್ಯವಹವಭ್ಯಾಸದಿಂ ನೀನಿದನು ಲಾಲಿಸು ಚಿತ್ತದಿಂ || ೧ ||

"ಕಷ್ಟವಿಲ್ಲದೆ ಎಂದೂ ಇಷ್ಟಫಲವು ಮಿಷ್ಟಫಲವು ಸಿಗದು" "ಕೈಕೆಸರಾದರೆ ಬಾಯಿ ಮೊಸರಾಗುವದು" ಎಂಬ ತತ್ವವನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿರಿ. ಮನಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯದ ಕಠೋರ ದಮನಮಾಡುವವನೇ ನಿಜವಾಗಿ ದೊಡ್ಡ ಮನುಷ್ಯನಾಗಬಲ್ಲನು. ಮತ್ತು ಅವನೇ ನಿಜವಾಗಿ ಜಗದೊಡೆಯನಾಗಬಲ್ಲನು! ವೀರ್ಯವಂತನೇ ನಿಜವಾದ ಸುಖಿಯೂ ಶಾಂತನೂ ಮತ್ತು ಸ್ವತಂತ್ರನೂ ಆಗಬಲ್ಲನು. ಆದ್ದರಿಂದ ಬಂಧುಭಗಿನಿಯರೇ, ಇನ್ನಾದರೂ ಎಚ್ಚರಾಗಿರಿ! ಮತ್ತು ಮೇಲಿನ ನಿಯಮಗಳಂತೆ ನಿಶ್ಚಯದಿಂದ ನಡೆದು, ದೃಢಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ವೀರ್ಯವಂತರಾಗಿ, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಸುಖಿಗಳೂ ಮತ್ತು ಸ್ವತಂತ್ರರೂ ಆಗಿರಿ! ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಈ ಪವಿತ್ರ ಮಾತೃಭೂಮಿಯನ್ನು ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ಉದ್ಧರಿಸಿರಿ!

ತ್ರಿಪುಡೆ ||

ಮುನ್ನ ವೈಭವ ಶಿಖರಕೇರಿದ ಮಾತೆಯೇ ಪ್ರಖ್ಯಾತೆಯೇ
ನಿನ್ನ ಈಗಣ ದಶೆಗೆ ಬಗೆ ಮರುಗುವದು ಭಾರತಮಾತೆಯೇ || ೧ ||
ಪರಮವೀರರು ದೀರ್ಘಜೀವಿಗಳಮಿತ ಶೂರರು ಸುಖಿಗಳು
ನಿರುತ ನಿನ್ನಯ ಸೇವೆಯೆಸಗಿದ ಭೀಷ್ಮಭೀಮರು ಬಲಿಗಳು || ೨ ||
ತಳ್ಳಿ ವಿಷಯವ, ವಜ್ರಕಾಯದಿ ಮೆರೆದ ಶುಕಹನುಮಾದ್ಯರು
ಚೆಲ್ಲಿ ನಿನ್ನನು ಭರತಮಾತೆಯೆ ಎಲ್ಲಿ ಪೋದರು ವಂದ್ಯರು ? || ೩ ||
ಏಳಿರೇಳಿರಿ ಅವರ ತೆರದೊಳು ನಡೆದು, ರಕ್ಷಿಸಿ ವೀರ್ಯವ,
ಕೀಳುದಶೆಯೊಳಗಿರ್ಪ ಮಾತೆಯನೆತ್ತಿರೈ ಪಡೆದು ಬಲವ || ೪ ||

ವೀರ್ಯರಕ್ಷಣವೇ ಆತ್ಮೋದ್ಧಾರವು! ವೀರ್ಯರಕ್ಷಣವೇ ದೇಶೋದ್ಧಾರವು! ವೀರ್ಯರಕ್ಷಣವೇ ಮುಕ್ತಿದ್ವಾರವು !!! ಮತ್ತು ಇದೇ ಸಂಪೂರ್ಣ ದಾಸ್ಯದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವ ದಿವ್ಯಸಾಧನವು !!!

ಶರ ಷ. || ಏಳ್ವುದು ಬೀಳ್ವುದು | ಬೀಳ್ವುದು ಯತ್ನದೊ
ಳೇಳ್ವುದು ಜಗದೊಳು ತೋರುತಿರೆ ||
ಬೀಳ್ವವನೇಳದೆ | ಬೀಳ್ವುದೆಯಾದೊಡೆ
ಬೀಳ್ವವನಿಂ ದುಃಖಿಗಳಾರು ? || ೧ ||

ತಿರುಗುತ ಗಗನಕೆ | ತೆರಳುವ ಚಂಡಿನ
ತೆರದೊಳು ಸಜ್ಜನವೃತ್ತಿಯುದು
ತಿರೆಯೊಳು ಬೀಳ್ವ ಕೆ । ಸರುಮುದ್ದೆಯವೋ
ಲಿರುವದು ದುರ್ಜನವೃತ್ತಿಯುದು || ೨ ||

ಭಲರೇ! ಏಳಿರಿ | ನಲಿಯಿರಿ ವೀರರೆ! |
ಸಲೆ ಪೂರ್ವಜರಭಿಮಾನಿಗಳೆ ||
ಬಲವಿತ್ತರುಮೋ | ಳಲು, ತಾನೇಳ್ದವ |
ನಲಸಂ ಜೀವಿಸಿಯುಂ ಮೃತನು || ೩ ||

ಜ್ವಾಲೆಯೊಳಿಡಹುತ | ಬೀಳ್ವುದು, ನೋಡೆ ಸು
ಶೀಲರೇ ಸೇರುವದಾರಿಗಿದು? ||
ಏಳಿರಿಯೇಳಿರಿ | ಬೀಳುವ ಜನರಿಗೆ
ಏಳಲು ಕೈ ನೀಡಿರಿ ನೀವು || ೪ ||

ಏಳಿರಿ! ಎಚ್ಚರಾಗಿರಿ!! ಮತ್ತು ಈ ಮಹತ್ತತ್ವಾಮೃತದ - ಬೋಧದ ಯಥೇಷ್ಟ ಸೇವನೆಯಿಂದ ವೀರ್ಯವಂತರಾಗಿ ಸ್ವತಂತ್ರರೂ ಮತ್ತು ಸುಖಿಗಳೂ ಆಗಿರಿ ! ! !

ಓಂ ಉತ್ತಿಷ್ಠತ ! ಜಾಗ್ರತ !! ಪ್ರಾಪ್ಯ ವರಾನ್ನಿಬೋಧತ !!!
ಓಂ ಶಾಂತಿಃ ಪುಷ್ಟಿಸ್ತುಷ್ಟಿಶ್ಚಾಸ್ತು ।
ಓಂ ತತ್ಸತ್ ಬ್ರಹ್ಮಾರ್ಪಣಮಸ್ತು ।
ಶುಭಂ ಭವತು ।
ಓಂ



ಅರಿತದರಂತಾಚರಿಪಾ।
ನರ ಬಹು ಘನವಂತನೆನಿಸಿ ಮೆರೆವಂ ಜಗದೋ ॥
ಅರಿತದರಂತಾಚರಿಸದ ।
ನರರಿರೆ ನರಿನಾಯಿಗಳ್ಗೆ ಸಮನಿಸರಲ್ತೇ ॥ ೧ ॥

—ಶ್ರೀರಾಮದಾಸಸ್ವಾಮಿ

How fair a lot to fill,
Is left to each man still

—**Dr. Mathew Arnold.**

ಸಮಾಜ ಪುಸ್ತಕಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ

— ನಮ್ಮ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳು —

ಕಾದಂಬರಿಗಳು

ದೇವರ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯ —ಶ್ರೀಕಂಠ ೨-೦-೦
ಯಮದೂತ —ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ೧-೪-೦
ತರಲಾ —ಸತ್ಯಭಕ್ತ ೧-೦-೦
ಸಾವಿನಉಡಿಯಲ್ಲಿ —ಎನ್ಕೆ ೩-೦-೦
ಗಂಡುಹೆಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ೩-೦-೦
ಬಿರುಗಾಳಿ —ಪ್ರೊ. ಫಡಕೆ ೩-೮-೦
ರಮಾನಾಥ —ಪ್ರೇಮಚಂದ ೩-೦-೦
ಮುಗಿಲ ಮಲ್ಲಿಗೆ—ಪುರಾಣಿಕ ೩-೦-೦
ಅಶೋಕಚಕ್ರ —ಮಿರ್ಜಿ ೩-೮-೦
ದೇವರೆಲ್ಲಿ! —ರಮಾಕಾಂತ ೪-೦-೦
ಇಂದ್ರಜಾಲ —ನವಗಿರಿನಂದ ೪-೦-೦
ಪುನರ್ಮಿಲನ —ವಾಡೇದ ೨-೮-೦
ಬೆಳವಲದ ಭಾಗ್ಯಲಕ್ಷ್ಮಿ —ಕುಲಕರ್ಣಿ ೨-೮-೦
ಮರೆಯಲಾರದ ಮಡದಿ ೨-೦-೦
ದಲಿತ ಕುಸುಮ- ಹೊಸಮನೆ ೨-೦-೦
ಸಮ್ರಾಟ್ ಹರ್ಷವರ್ಧನ ೨-೦-೦
ಧರ್ಮಸಂಕಟ —ವಾಡೇದ ೨-೦-೦
ಅನ್ನಪೂರ್ಣಾಮಂದಿರ ೨-೦-೦
ರಾಜಯೋಗಿ -ಆನಂದಕಂದ ೨-೦-೦
ಸುದರ್ಶನ ,, ೧-೮-೦
ಷೋಡಶಿ —ಶರತ್ ೨-೦-೦
ದೇವದಾಸ ,, ೧-೮-೦
ವಿಜಯಾ ,, ೧-೮-೦
ರಾಜಲಕ್ಷ್ಮಿ ,, ೧-೮-೦

ಭೂಮಾತೆ ಮತ್ತು ಮಂದಿರ ೧-೮-೦
ವೈಕುಂಠನ ಮೃತ್ಯುಪತ್ರ ೧-೮-೦
ಶ್ರೀಕಾಂತ (೮ ಭಾಗ) ೧೦-೦-೦
ಪೂಜಾಫಲ —ನೆರಂಗ ೧-೮-೦
ಪತಿ —ನವಗಿರಿನಂದ ೧-೮-೦
ಸ್ವರ್ಣಭೂಮಿ —ಮಲ್ಯ ೧-೮-೦
ನೂರಜಹಾನ —ಗಲಗಲಿ ೧-೦-೦
ಕಾಲಯಾನ -ಭಾರತೀಸುತ ೧-೧೦-೦
ಮಾಧವಲೀಲೆ —ವೆಂಕಟೇಶಯ್ಯ ೧-೮-೦
ಎರಡು ಸೆಳೆತ —ಮಲ್ಲಾರಿ ೧-೧೨-೦
ವೃಂದ —ವೆಂಕೋಬಾಚಾರ್ ೧-೮-೦
ಪತಿವ್ರತೆಯ ಪ್ರಭಾವ ೧-೪-೦
ಕೊಲ್ಗಂಬ —ಹೊಸಮನೆ ೦-೧೪-೦
ಮನೆಯ ಸುಖಶಾಂತಿ ೦-೧೨-೦
ಹೊಸಹೆಜ್ಜೆ —ಭಾರ್ಗವ ೦-೧೦-೦

ಪತ್ತೇದಾರಿ ಕಾದಂಬರಿಗಳು

ಹಂತಕನು ಯಾರು ? ೧-೪-೦
ಮಿಸ್ ಆಮೇಲಿಯಾ ೧-೪-೦
ಕೊಂದವರು ಯಾರು ? ೧-೪-೦
ಕರೀ ಬೆಕ್ಕು ೧-೪-೦
ಅದೃಶ್ಯ ಮನುಷ್ಯ ೧-೦-೦
ರತ್ನಗೋಲ ೧-೦-೦
ಕೊತವಾಲಸ ಕಾರಸ್ಥಾನ ೧-೦-೦
ಡಾಕ್ಟರ್ ಗಿರೀಶ ೦-೬-೦

ವಿಚಾರಸಾಹಿತ್ಯ ಮತ್ತು ಇತರ

ಕನ್ನಡಿಯ ಹುಟ್ಟು
—ಶಂ. ಬಾ. ೧-೧೨-೦

ಸಾಹಿತ್ಯಸಮೀಕ್ಷೆ
— ಧಾರವಾಡಕರ ೧-೮-೦

ಪತ್ರಿಕಾವ್ಯವಸಾಯ ,, ೦-೧೨-೦

ಭೂಸುಧಾರಣೆಗಳು ೦-೮-೦

ನಮ್ಮ ನೂತನ ರಾಜ್ಯಘಟನೆ ೦-೮-೦

ಸ್ವಾರಸ್ಯಮಯ ಕಥೆಗಳು

ಚಂದ್ರತಾರೆ —ವರದರಾಜ ೧-೪-೦

ಪ್ರಣಯಸಮಾಧಿ —ಮಿರ್ಜಿ ೧-೪-೦

ಮಾತನಾಡುವ ಕಲ್ಲು
—ಆನಂದಕಂದ ೧-೪-೦

ನಮ್ಮ ಬದುಕು ,, ೦-೧೪-೦

ಗೃಹದಾಹ —ಪ್ರೇಮಚಂದ ೧-೮-೦

ಚಕಮಕಿ —ಬೇಂದ್ರೆ ೨-೦-೦

ಘಾಟೀಮುದುಕ —ದೇವುಡು ೧-೮-೦

ಪಂಜರದ ಹಕ್ಕಿ —ಮಲ್ಲಾರಿ ೦-೧೪-೦

ಚಿತ್ರ —ಶರತ್ ೦-೧೨-೦

ಪ್ರೇಮಪಥ ,, ೦-೫-೦

ಮಂಗಲಸೂತ್ರ ,, ೦-೩-೦

ಮಹೇಶ ,, ೦-೩-೦

ಹೇಮಾಂಗಿನಿ ,, ೦-೪-೦

ಅಭಾಗಿನಿ ಸ್ವರ್ಗಾರೋಹಣ ೦-೨-೦

ಲಾಂಛನ —ಪ್ರೇಮಚಂದ ೦-೫-೦

ತೂರಯಾ ,, ೦-೫-೦

ಮಾತ್ರೆಗಳು —ಬೀಚಿ ೦-೧೨-೦

ಊರ್ದೂ ಕಥಾವಳಿ —ಜೋಶಿ ೦-೮-೦

ಮಗಳಲ್ಲ ಹೆಂಡತಿ
—ಯೋಗೀಶರಾವ್ ೦-೧೨-೦

ಪ್ರತಿಬಿಂಬ —ಘಾಣೇಕರ ೦-೮-೦

ಬಾಳ್ನೋಟಗಳು —ನಾಯ್ಕ ೦-೬-೦

ಕೈಗನ್ನಡಿ —ಕಲಮದಾನಿ ೧-೮-೦
(ಹಸ್ತಸಾಮುದ್ರಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರದ
ಸಚಿತ್ರವಾದ ಗ್ರಂಥ)
ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಹಸ್ತಪರೀಕ್ಷೆಯ
ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು.

ಕಾಮವಿಜ್ಞಾನ ಗ್ರಂಥಗಳು

ಕಾಮಶಾಸ್ತ್ರ (ವಾತ್ಸ್ಯಾಯನ) ೧-೮-೦

ಅನಂಗರಂಗ —ಕಲ್ಯಾಣಮಲ್ಲ ೧-೮-೦

ವಿಕೃತಕಾಮ —ದೊಡ್ಡೇರಿ ೧-೮-೦

ಕಾಮಕುಂಜ —ವಿಹಾರಿ ೧-೮-೦

ರತಿರಹಸ್ಯ ,, ೧-೮-೦

ಕಾಮದಹನದ ಭ್ರಾಂತಿ ೧-೦-೦

ಪಿರಂಗಿಪರಮಾರೋಗ—
ಸಮಸ್ಯೆ ೦-೮-೦

ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು
ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ೦-೪-೦

ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಚರಿತ್ರೆಗಳು

ನೇತಾಜಿ
(ಸಭಾಸರ ಜೀವನ ಸಾಹಸ) ೧-೮-೦

ಸುಭಾಸ ಸೀಮೋಲ್ಲಂಘನ ೧-೮-೦

ಆಜಾದಹಿಂದ (ಸಚಿತ್ರ) ೧-೦-೦

ಕ್ರಾಂತಿಯ ನೂರು ವರ್ಷ ೦-೧೨-೦

ಆಗಸ್ಟ ವೀರರು —ನಾಡಿಗೇರ ೦-೮-೦

ಗಾಂಧೀದರ್ಶನ (ಸಚಿತ್ರ) ೧-೦-೦

ದಮಯಂತಿ —ಕೌಜಲಗಿ ೦-೮-೦

ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ಸಿನ ಇತಿಹಾಸ
—ಜೋಶಿ ೦-೧೨-೦

ಸುಂದರವಾದ ನಾಟಕಗಳು

ರೇಡಿಯೋ ನಾಟಕಗಳು
—ಬೀಚಿ ೧-೮-೦

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ವೇಷದಲ್ಲಿ —ದೇವದಾಸ ೧–೦–೦
ಬಾಯುಬಂಡಾಯು —ಬೇಂದ್ರೆ ೧–೮–೦
ಸನ್ಯಾಸಿನಿ —ಹ. ಪಿ. ೦-೧೦-೦
ರೈತರ ಭಾಗ್ಯೋದಯು —ಘಾಣೇಕರ ೦–೪–೦
ಗಾಂಧೀಟೋಪಿ ,, ೦–೨ ೦
ಬಡವರ ರೊಟ್ಟಿ ,, ೦–೨ ೦

ಚಿಕ್ಕಕಥೆಗಳು

ಬಂಗಾರದ ಹೊಗೆ —ಘಾಣೇಕರ ೦–೨–೦
ನಾರೀರತ್ನ ,, ೦–೨–೦
ವಿಧವಾಕುಮಾರಿ ,, ೦–೨–೦
ಕಲಿತ ಹೆಂಡತಿ ,, ೦–೨–೦
ಗಾಂಧೀ ಹುಚ್ಚು ,, ೦–೨–೦
ರಾವಬಹದ್ದೂರ ,, ೦–೨–೦
ನಾನೇ ಹೊಲೆಯು ,, ೦–೨–೦
ಸನಾತನೀ ಸೂಳೆ ,, ೦–೨–೦
ಸೌಭಾಗ್ಯವತಿ ,, ೦–೨–೦
ನೌಕರಿ ,, ೦–೨–೦

ಕನ್ನಡ ಕಂದರಿಗಾಗಿ

ಪೆದ್ದನಪುರಿ —ಮಲ್ಲಾರಿ ೦–೨–೦
ಕತ್ತೆಯು ಮೇಳ ,, ೦–೨–೦
ಚಿಕ್ಕಮ್ಮಂಗಡಿ ,, ೦–೨–೦
ಕಳೆದ ಕಡಲೆ ,, ೦–೨–೦
ಗೆಳೆಯು ,, ೦–೩–೦
ಚಂದಪ್ಪ ,, ೦–೩–೦
ಜಾಣ ಗುಬ್ಬಿ ,, ೦–೩–೦
ಹೊಟ್ಟೆಡುಮ್ಮ ,, ೦–೩–೦
ನರಿಗಳ ತಂತ್ರ ,, ೦–೩–೦
ಮುದ್ದಮ್ಮನ ಸಂಸಾರ ,, ೦–೩–೦
ರೆಕ್ಕೀ ನಕ್ರಪ್ಪ ಮಲ್ಲಾರಿ ೦–೩–೦
ಓತೀಕಾಟನ ತಂಗಿ ,, ೦–೩–೦
ಗಾಳಿಯು ಹಾವಳಿ ,, ೦–೩–೦
ತಿರುವುಮುರುವು ,, ೦–೩–೦
ಗುಬ್ಬಚ್ಚಿ ಗೂಡು ,, ೦–೩–೦
ಕೆಂಪುಮೋತಿ ಹಂಪಣ್ಣ ,, ೦–೩–೦
ಮೂವರು ಕಳ್ಳರು ,, ೦–೩–೦
ಮುಂಗಎಂದರೆ ಮುಂಗ ,, ೦–೩–೦
ಕನಕಾಂಗಿಯು ವಕೀಲಿ ,, ೦–೩–೦
ಬಂಗಾರ ಕೂದಲಿನ ರಾಕ್ಷಸ ,, ೦–೩–೦
ಚಿಕ್ಕಹುಡಿಗಿ ಪುಟ್ಟತಮ್ಮ ,, ೦–೪–೦
ಕಿಡಿಗೇಡಿ ಕಿಟ್ಟ ,, ೦–೪–೦
ಸೇರಿಗೆ ಸವ್ವಾಸೇರು ಶೆಟ್ಟಿ ೦–೩–೦
ಗುಡಗುಡಿಯು ರಹಸ್ಯ ೦–೪ ೦
ಧ್ರುವನ ದೋಸ್ತ ೦–೨–೦
ಮಕ್ಕಳ ಒಡಪು (ಶಂ. ಬಾ.) ೦–೪–೦
(ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ)

ನಮ್ಮ ಸೋಲ್ ಎಜೆನ್ಸಿ ಪುಸ್ತಕಗಳು

ಭಾರತರಾಜ್ಯಘಟನೆ ಕರಡು ೧–೮–೦
ಗರತಿಯು ಹಾಡು (ಹಳ್ಳಿಯು ಹಾಡು) ೧-೦ ೦
ರಾಜವಲ್ಲಭ (ನಾಟಕ) ೦-೧೦-೦
ಹೊಂಬಿಸಿಲು (ಕಥೆ) ೧–೮–೦
ಅಂತಿಮ ವಿಜಯು (ಕಾದಂಬರಿ) ೦–೮–೦
ನಗೆ (ಶ್ರೀರಂಗ-ಹಾಸ್ಯವಿಮರ್ಶೆ) ೧–೮-೦
ಗೀತಾಗಾಂಭೀರ್ಯ ಶ್ರೀರಂಗ ೩-೮ ೦
ಋಗ್ವೇದ (೧ನೇ ಮಂಡಳ) ೫–೦-೦
ಸೆರೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ —ಕಟ್ಟೀಮನಿ ೧–೪–೦
ಚಿತ್ರಸೃಷ್ಟಿ —ಸಾಲಿ ರಾಮರಾಯ ೧–೮ ೦

ಶ್ರೀರಂಗ —ನೆರಂಗ ೧-೮-೦
ಆಹ್ವಾನ —ಶ್ರೀರಂಗ ೧-೦-೦
ಕರ್ಮಭೂಮಿ (ಕಾದಂಬರಿ) ೨-೦-೦
ಗೋಡೆಯಲ್ಲಿ ಕಿಂಡಿ (ಮಲ್ಲಾರಿ) ೦-೧೨-೦
ಬಾಳ್ವೆಯೇ ಬೆಳಕು —ಕಾರಂತ ೧-೮-೦
ನಮ್ಮೂರ ನಡತೆ (ಏಕಾಂಕ) ೦-೪-೦
ನಾರಿ —ಅಮೀನ್ ೦-೯-೦
ಜೇನು —ರವೀಂದ್ರರು ೦-೬-೦
ಕನ್ನಡಿ —ಅನಿರುದ್ಧ ೦-೬-೦
ಬಹಿಷ್ಕಾರ —ನೆರಂಗ ೦-೬-೦
ತಾಪತ್ರಯ —ಜೋ. ಕೆ. ೦-೬-೦
ಅನಂತ ಜೀವನ – ಸತ್ಯಕಾಮ ೧-೪-೦
ಬೇಂದ್ರೆವಾಙ್ಮಯ ದರ್ಶನ ೧-೪-೦
ದೊರೆಸಾನಿ —ಪುರಾಣಿಕ ೧-೦-೦
ರಾಮನ ಕತೆಗಳು ,, ೧-೫-೦
ಬಾಳಕನಸು ,, ೧-೮-೦
ಸೈರಂಧ್ರಿ ,, ೧-೮-೦
ಪಾಕಿಸ್ತಾನ —ಪಾಥ್ಯೆ ೧-೮-೦
ಇಂದಿನ ಕನ್ನಡ ಕಾವ್ಯದ ಗೊತ್ತುಗುರಿ ೨-೦-೦
ಗುಲಾಬಿ —ಮ. ಭಟ್ಟ ೦-೧೨-೦
ಮಹಾಸತಿ —ಶರತ್ ೧-೫-೦
ಮುಸೋಲಿನಿ ಚರಿತ್ರೆ ೦-೩-೦
ದುರ್ಗಾಮಂದಿರ ೦-೩-೦
ತೊಟ್ಟಿಲು ತೂಗಿತು —ತ. ರಾ. ಸು. ೧-೦-೦

ಜನೇವರಿ ೨೬ (ನಾಟಕ) ೦-೫-೦
ರೋಹಿಣಿ —ಬಾಲಶಶಿ ೦-೧೨-೦
ಮೂರು ಮುತ್ತು —ನಂಜುಂಡಯ್ಯ ೦-೮-೦
ಒಡನಾಡಿ (ಕವನ) —ಆನಂದಕಂದ ೧-೦-೦
ಬಡತನದ ಬಾಳು (ಕಥೆ) —ಆನಂದಕಂದ ೧-೪-೦
ಕರ್ನಾಟಕ ಜನಜೀವನ ೧-೮-೦
ಕನ್ನಡದ ನೆಲೆ —ಶಂ. ಬಾ. ೨-೦-೦
ಬರಲಿರುವ ಸಮಾಜ ,, ೩-೦-೦
ಕರ್ಣನ ಮೂರು ಚಿತ್ರ ,, ೧-೪-೦
ಶಿವರಹಸ್ಯ ,, ೧-೪-೦
ಖಾದೀಶಾಸ್ತ್ರ —ಹರ್ಡೇಕರ ೨-೦-೦
ಗೀತಾಪ್ರಕಾಶ —ಆಲೂರ ೩-೮-೦
ಗೀತಾಪರಿಮಳ ,, ೨-೦-೦
ಗೀತಾಭಾವ ಪ್ರದೀಪ ೪-೮-೦
ಶಾರದೆಯ ಸಂಸಾರ ೨-೦-೦
ಹಿಂದುಸ್ತಾನದ ರಾಜ್ಯಪದ್ಧತಿ ೨-೦-೦
ಆಕಾಶದೊಳಗಿನ ಅದ್ಭುತ ಚಮತ್ಕಾರ ೨-೦-೦

ಹಿಂದೀ ಕನ್ನಡ ಕೋಶ
(ದಿವಾಕರರ ಮುನ್ನುಡಿಯುಕ್ತ)
ರಾಷ್ಟ್ರಭಾಷಾಭ್ಯಾಸಿಗಳಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ
ಬೆಲೆ: ರೂ. ೩—೮—೦

ಸೂಚನೆ:— ಬೆಲೆಯು ಹೊರತಾಗಿ ವಿ. ಪಿ. ವೆಚ್ಚ ಬೇರೆ.
ನಮ್ಮ ದೊಡ್ಡ ಕ್ಯಾಟಲಾಗಿಗೆ ಎರಡಾಣೆ ಅಂಚೆ ಚೀಟಿ ಕಳಿಸಿರಿ.

ಸಮಾಜ ಪುಸ್ತಕಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ